

**PROGRAM PENGEMBANGAN OPTIMISME PADA REMAJA (PPO-R)
UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI REMAJA DENGAN ORANG TUA
YANG TELAH MENINGGAL**

TESIS

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi Profesi



Disusun Oleh:

Karisma Dewi Puspasari

201710500211013

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

Januari 2020

**PROGRAM PENGEMBANGAN OPTIMISME PADA
REMAJA (PPO-R) UNTUK MENINGKATKAN
RESILIENSI PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA
YANG TELAH MENINGGAL**

Diajukan oleh :

KARISMA DEWI PUSPASARI
201710500211013

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, Selasa/ 7 Januari 2020

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Dr. Latipun, M.Kes


Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si


**Direktur
Program Pascasarjana**


**Ketua Program Studi
Magister Psikologi Profesi**


Prof. Akhsanul In'am, Ph.D

Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si

TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

KARISMA DEWI PUSPASARI

201710500211013

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Selasa/ 7 Januari 2020
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : Dr. Latipun, M.Kes

Sekretaris : Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si

Penguji I : Dr. Djudiyah, M.Si

Penguji II : Dr. Nida Hasanati, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **KARISMA DEWI PUSPASARI**

NIM : **201710500211013**

Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **PROGRAM PENGEMBANGAN OPTIMISME PADA REMAJA (PPO-R) UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA YANG TELAH MENINGGAL** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 7 Januari 2020

Yang menyatakan,



KARISMA DEWI PUSPASARI

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Program Pengembangan Optimisme Pada Remaja (PPO-R) Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Dengan Orang tua yang telah Meninggal”.

Dalam proses penyusunan tesis ini, tidak lepas dari bimbingan dan bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

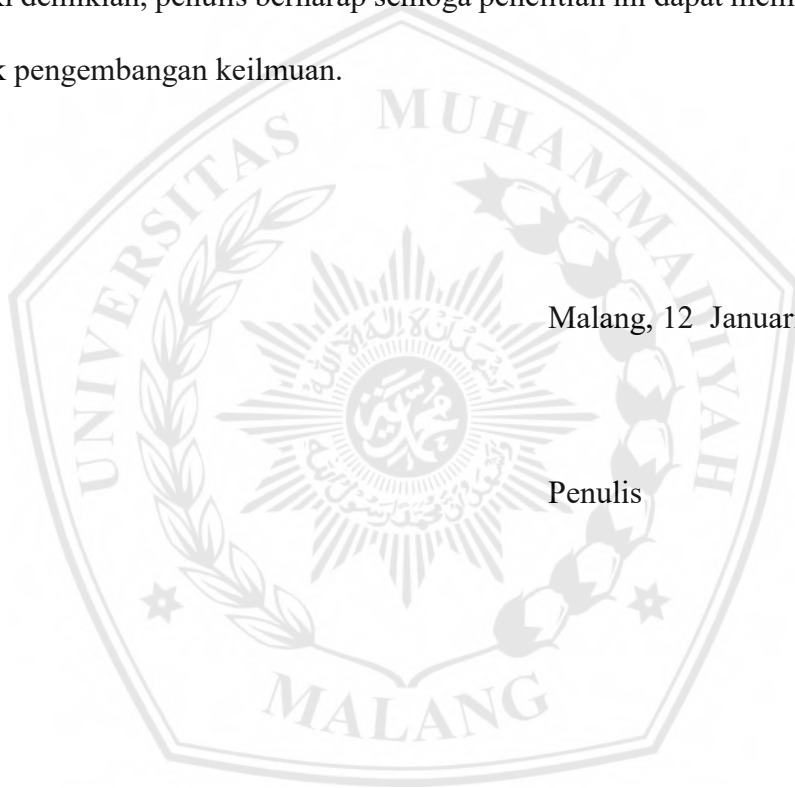
1. Bapak Dr. Fauzan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Prof. Akhsanul In'am, Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Dr. Dra. Cahyaning Suryaningrum, M.Si. selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi
4. Bapak Dr. Latipun, M. Kes. selaku Pembimbing Utama yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan tesis.
5. Ibu Dr. Rr. Siti Suminarti F., M.Si, Psikolog selaku Pembimbing Pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan tesis.
6. Ibu Ritna Sandri, M.Psi, Psikolog dan Ibu Nurul Firdausi, M.Psi, Psikolog selaku validator modul.
7. Kepala Sekolah SMP Raden Fatah Batu yang bersedia memberikan izin penelitian dan subjek penelitian yang bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

8. Orang tua, keluarga serta sahabat yang selalu memberikan dukungan.
9. Teman-teman Magister Psikologi Profesi 2017 yang selalu memberikan bantuan dan semangat.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik dan saran yang berguna untuk perbaikan dan penyempurnaan tesis ini. Meski demikian, penulis berharap semoga penelitian ini dapat membawa manfaat untuk pengembangan keilmuan.

Malang, 12 Januari 2020

Penulis



DAFTAR ISI

Cover	
Halaman Sampul	
Kata Pengantar.....	i
Daftar isi.....	iii
Daftar isi Grafik dan Tabel	iv
Daftar isi Lampiran	v
Abstrak.....	vi
Abstrak.....	vii
Pendahuluan.....	1
Kajian Pustaka	5
Metode Penelitian.....	10
Hasil.....	16
Pembahasan	23
Simpulan dan Implikasi	26
Referensi.....	26

DAFTAR ISI GRAFIK DAN TABEL

Grafik 1	17
Grafik 2	17
Grafik 3	21
Grafik 4	21
Tabel 1.....	19
Tabel 2.....	20
Gambar 1.....	14



DAFTAR ISI LAMPIRAN

Lampiran.....	31
Skala Resiliensi.....	32
Skala Optimisme.....	34
Lembar Validasi.....	43
Instrumen Evaluasi Formatif	46
Informed Consent	48
Modul.....	49
Hasil Uji Coba	91
Hasil Penelitian	95
Hasil Analisis Kappa	119
Hasil Evaluasi Formatif	121
Output SPSS	122

Program Pengembangan Optimisme Pada Remaja (PPO-R) Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Dengan Orang Tua Yang Telah Meninggal

Karisma Dewi Puspasari

krsmdw@gmail.com

Dr. Latipun, M.Kes. (NIDN.0711026401)

Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si. (NIDN. 0631086401)

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Remaja dengan orang tua yang meninggal seringkali mengalami kesedihan mendalam. Remaja yang kesulitan dalam mengatasi peristiwa kematian orang tua merupakan remaja dengan resiliensi yang rendah, sehingga dibutuhkan kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukannya. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah intervensi yang berfokus pada optimisme dengan tujuan untuk meningkatkan resiliensi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas PPO-R untuk meningkatkan resiliensi. Subjek penelitian ialah 10 orang remaja laki-laki dan perempuan berusia 13-15 tahun dengan orang tua yang telah meninggal dan memiliki skor resiliensi rendah sampai sedang yang diukur melalui *resilience scale*. Hasil uji wilcoxon pada skor pre-test dan post-test kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan yang signifikan ($Z = -2.80, p = 0.00$). Sedangkan hasil uji mann-whitney antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang signifikan ($Z = -2.54, p = 0.01$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa PPO-R dapat efektif untuk meningkatkan resiliensi pada remaja yang orang tua-nya telah meninggal.

Kata kunci: *Resiliensi, Optimisme, Remaja*

Program Pengembangan Optimisme pada Remaja (PPO-R) to Increase Resilience in Adolescents Whose Parents Died

Karisma Dewi Puspasari

Master of Professional Psychology, Muhammadiyah Malang University
krsmdw@gmail.com

ABSTRACT

Adolescents whose parents died often experience deep sadness. Adolescents who have difficulty coping with parental death are adolescents with low resilience, so the ability to recover from adversity is needed. The interventions used in this study are interventions that focus on optimism with the aim of increasing resilience. The purpose of the study is to determine the effectiveness of PPO-R to increase resilience. Subjects were 10 male and female adolescents aged 13-15 years with parents who had died and had low to moderate resilience scores measured through the resilience scale. Wilcoxon test results on the pre-test and post-test scores of the experimental group showed a significant difference ($Z = -2.80, p = 0.00$). While the results of the mann-whitney test between the experimental group and the control group showed a significant difference ($Z = -2.54, p = 0.01$). Based on these results it can be concluded that PPO-R can be effective in increasing resilience in adolescents whose parents have died.

Keywords: Resilience, Optimism, Youth, Adolescent

LATAR BELAKANG

Terdapat beberapa kasus dimana remaja harus menghadapi peristiwa kematian orang tuanya. Pengalaman tersebut adalah sebuah pengalaman yang mungkin sulit untuk diterima dan menimbulkan kesedihan serta berbagai macam emosi negatif, khususnya pada mereka dengan usia yang masih muda. Ketika remaja kehilangan orang tuanya, mereka akan kehilangan orang terdekat yang memberikan kasih sayang.

Sementara itu, terdapat sekitar 153 juta remaja di dunia yang kehilangan orang tuanya baik salah satu orang tuanya, maupun keduanya karena meninggal dunia (Gimenez, Chou, Liu, & Liu, 2013). Mereka yang ditinggalkan orang tuanya di waktu muda, harus mampu melakukan adaptasi dengan kehidupan baru setelah orang tuanya tiada. Sedangkan pada masa remaja, merupakan masa dimana seseorang masih berkembang baik secara fisik, emosi, maupun kognitif. Adanya kejadian yang dirasa berat, dapat mempengaruhi diri remaja.

Kematian orang tua pada saat anak masih remaja dapat menimbulkan berbagai macam *stressor* bagi anak berupa masalah finansial, meningkatnya tanggung jawab dalam rumah tangga, serta menegangkannya hubungan dengan orang lain (Apelian & Nesteruk, 2017). Selain itu, terdapat masalah-masalah yang timbul apabila remaja tidak dapat beradaptasi pada situasi yang baru setelah orang tuanya meninggal yaitu masalah psikologis, masalah kesehatan, dan dapat berakibat munculnya depresi pada anak (McClatchey & Wimmer, 2012). Kehilangan orang tua merupakan salah satu faktor resiko seorang remaja mengalami masalah yang serius dalam perkembangan kesehatan mentalnya (Heinzer, 1995).

Satu dari lima remaja yang kehilangan orang tuanya karena meninggal memiliki kemungkinan yang besar untuk menunjukkan simtom-simtom gangguan emosi dan perilaku yang berada pada level dimana keadaan tersebut harus ditangani oleh profesional (Dowdney, 2000). Hal tersebut menunjukkan bahwa peristiwa kematian orang tua merupakan sebuah peristiwa yang dapat berdampak negatif bagi remaja. Sehingga remaja membutuhkan bantuan dari orang atau pihak lain untuk dapat membantu mereka bangkit dari peristiwa kehilangan orang tuanya.

Peristiwa kematian orang tua, dapat dilalui remaja dengan tetap bertahan dan mencoba bangkit dari keterpurukan hidup yang mereka rasakan. Remaja yang dapat bangkit dari keterpurukan dan mengarahkan dirinya pada hal yang positif adalah remaja yang resilien. Individu dengan resiliensi yang tinggi dapat mengembangkan strategi *coping* yang positif, mengalami *self-efficacy* pada level yang tinggi, dan merasakan adanya kontrol dalam dirinya, sehingga menghasilkan emosi yang positif ketika dihadapkan pada situasi yang menegangkan (Li et al., 2010).

Sedangkan, beberapa anak lainnya tidak dapat mengatasi peristiwa kehilangan orang tuanya sehingga kemudian mendorongnya untuk terlibat dalam perilaku negatif, inilah yang disebut anak dengan resiliensi yang rendah. Anak yang menghadapi kematian orang tuanya memiliki perilaku agresif yang lebih tinggi dibandingkan anak lainnya (Osborne & McLanahan, 2007). Selain itu, kematian orang tua juga menjadi faktor pendorong anak untuk melakukan bunuh diri (Hollingshaus & Smith, 2015).

Beberapa anak memiliki resiliensi yang rendah ketika menghadapi kematian orang tuanya (Lin, Sandler, Ayers, Wolchik, & Luecken, 2004). Penelitian mengenai resiliensi pada remaja dengan orang tua yang telah meninggal di Indonesia menunjukkan data bahwa sebanyak 66% remaja memiliki resiliensi yang berada pada kategori sedang dan 16% remaja memiliki resiliensi pada kategori rendah. Remaja yang berada pada kategori sedang cenderung memiliki sikap dan emosi yang tidak stabil. Sedangkan remaja dengan resiliensi rendah lebih mudah menyerah dan menghindari masalah (Nisa & Muis, 2016).

Mereka dengan resiliensi yang rendah merasakan kehidupan yang tidak tenang, secara terus-menerus memikirkan keadaan yang menurutnya tidak dapat diubah tetapi tidak melakukan suatu hal untuk dapat mengubah keadaan diri mereka sendiri menjadi lebih baik dan terlepas dari masalah yang mereka alami. Remaja tersebut membutuhkan penanganan untuk dapat meningkatkan resiliensi nya sehingga dapat bangkit dari keterpurukan yang dialaminya. Apabila remaja memiliki resiliensi yang rendah, maka remaja tersebut akan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami kecemasan dan simptom-simtom depresi (Hjemdal, Vogel, Solem, Hagen, & Stiles, 2011).

Resiliensi pada diri seseorang ditandai oleh pola adaptasi yang positif dalam konteks ketika individu tersebut mengalami suatu kesulitan (Masten & Reed, 2002). Beberapa prediktor dari resiliensi pada remaja adalah orang tua yang efektif, kognitif, atensi, dan kemampuan pemecahan masalah, persepsi diri yang positif, percaya bahwa kehidupan bermakna, adanya harapan, religius, hubungan yang baik dengan sekolah dan komunitas di sekitarnya (Yates & Masten, 2004).

Individu yang resilien adalah seorang yang optimistik, penuh semangat, terbuka pada pengalaman baru dan memiliki emosi positif yang tinggi (Block & Kremen, 1996). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara resiliensi dan optimisme (Gómez-Molinero, Zayas, Ruíz-González, & Guil, 2018; Lamond et al., 2009; Luthans et al., 2007; Stephen, Mary, & Schiraldi, 2008). Sementara itu sebanyak 70.4% remaja yang orang tuanya meninggal memiliki optimisme pada kategori rendah sampai dengan sangat rendah (Diana & Hartini, 2019).

Optimisme diidentifikasi sebagai faktor yang berpengaruh penting dalam resiliensi (Yu & Zhang, 2007) dan juga sebagai faktor yang paling berpengaruh pada diri remaja untuk melemahkan efek dari stressor kehidupan (Tusaie-Mumford, 2001). Optimisme merupakan perasaan positif dan individu yang optimis memandang suatu kesulitan dengan terlalu positif dan meskipun persepsi tersebut tidak realistis, hal tersebut dapat menghilangkan kekhawatiran dalam situasi yang sulit (Carver & Scheier, 2002). Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi secara aktif mendatangkan emosi positif melalui berpikir optimis. Selanjutnya, melalui pemikiran optimis tersebut, individu dapat memiliki resiliensi yang tinggi (Kumpfer, 2002).

Faktor yang berhubungan dengan resiliensi seperti afek positif, efikasi diri, dukungan sosial, *self-esteem*, optimisme, dan kepuasan hidup memiliki hubungan yang lebih besar dengan resiliensi dibandingkan dengan faktor resiko. Sehingga untuk mengembangkan resiliensi, meningkatkan faktor-faktor yang berhubungan dengan resiliensi dinilai lebih efektif dibandingkan dengan mengurangi faktor resiko (Lee et al., 2013). Intervensi yang pernah dilakukan sebelumnya untuk meningkatkan resiliensi adalah *cognitive behavior therapy*, terapi *mindfulness*, serta pelatihan resiliensi yang berbasis kognitif perilaku (Joyce et al., 2018). Penanganan pada

masalah resiliensi yang rendah masih banyak yang berfokus pada masalah dibandingkan dengan meningkatkan faktor pelindung dari resiliensi yang juga merupakan kekuatan dari individu.

Penelitian sebelumnya menggunakan optimisme sebagai dasar untuk meningkatkan harga diri pada remaja yang orang tuanya meninggal di panti asuhan (Marwati, Prihartanti, & Hertinjung, 2016). Penelitian tersebut menggunakan dasar-dasar konsep optimisme untuk merekonstruksi cara berpikir remaja agar menjadi optimis. Dasar intervensi dengan merekonstruksi cara berpikir saja dinilai kurang untuk mendampingi remaja dalam menghadapi masalahnya. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan konsep-konsep optimisme yang didasari oleh psikologi positif. Subjek tidak hanya mampu mengembangkan optimisme, tetapi juga mampu melihat kemampuan dirinya yang dapat digunakan sebagai dasar dari berpikir optimis. Pengaruh dari penanganan yang berfokus pada kekuatan individu, diyakini memiliki manfaat yang dapat bertahan lebih lama (Tugade, Fredrickson, & Barret, 2009) karena individu mampu menangani masalah dengan kekuatan yang dimilikinya sendiri.

Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah intervensi yang berfokus pada optimisme dengan tujuan untuk meningkatkan resiliensi. Individu yang optimis diliputi oleh emosi yang positif. Individu yang merasakan emosi positif lebih baik dalam kemampuan *coping* sehingga dapat resilien dalam menghadapi kesulitan hidup (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Michele, 2000). Intervensi yang berfokus pada optimisme ini dianggap mampu untuk meningkatkan resiliensi pada remaja yang orang tua-nya telah meninggal. Remaja dapat mengembangkan optimisme kemudian dapat membangun resiliensinya dan dapat melakukan adaptasi dengan baik.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah model pengembangan optimisme pada remaja dengan orang tua yang telah meninggal dapat meningkatkan resiliensi pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas model *Program Pengembangan Optimisme pada Remaja* yang aplikatif, efisien, dan efektif untuk meningkatkan resiliensi dalam diri remaja. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan sebuah model pengembangan yang baru yang dapat digunakan sebagai alternatif dalam penanganan kasus-kasus psikologis. Selain itu, penelitian ini

juga berguna untuk memperkaya penelitian di bidang psikologi, dan juga memberikan informasi pada remaja, orang tua, dan guru.

KAJIAN PUSTAKA

Resiliensi

Resiliensi merupakan sebuah kemampuan untuk beradaptasi secara dinamis dan positif ketika individu mengalami kesulitan, sebuah kemampuan untuk pulih dari tantangan dan mengejar hal yang positif dan kemampuan untuk beradaptasi ketika terdapat kondisi-kondisi yang berubah (Masten & Reed, 2002). Resiliensi dapat dilihat sebagai sebuah proses dan hasil (Reich, Zautra, & Hall, 2010). Resiliensi sebagai hasil merupakan hasil dari kekuatan yang ada pada diri individu. Sehingga dengan kekuatan tersebut, individu mampu menyesuaikan dirinya dengan kondisi atau situasi yang dihadapinya, termasuk kondisi yang tidak menyenangkan (Wagnild & Young, 1993). Terdapat penelitian yang menghubungkan resiliensi terhadap sejumlah hal-hal yang positif, seperti peningkatan kesehatan mental dan fisik, peningkatan umur panjang, dan penurunan penyakit jantung (Tugade et al., 2009).

Resiliensi adalah pendekatan berbasis kekuatan yang dapat membantu individu merespons dengan lebih berhasil dan kreatif terhadap kekurangan mereka. Individu yang dianggap resilien dapat lebih baik dalam mengatasi, menyesuaikan dalam peristiwa traumatis dan mengatasi bahaya kecemasan dan depresi (Reich et al., 2010). Penelitian sebelumnya pada resiliensi menunjukkan bahwa resiliensi dapat menjadi indikator psikologis dan dapat berkontribusi untuk meningkatkan hal psikologis, seperti kualitas hidup dan menurunkan depresi, serta kecemasan (Wu, Liu, Li, & Li, 2016).

Menurut Wagnild dan Young (1993) resiliensi memiliki lima aspek yang meliputi: (1) *meaningful life (purpose)* atau hidup yang bermakna yaitu adanya kesadaran bahwa dalam hidup mempunyai sebuah tujuan untuk dicapai, yang mana untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan usaha dari individu; (2) *perseverance* yaitu sikap bertahan dalam menghadapi kondisi atau situasi sulit yang sedang dihadapi dengan mencari jalan keluar secara aktif dari permasalahan yang dialami; (3) *equanimity*, yaitu persepsi yang dimiliki oleh individu yang berhubungan dengan

pengalaman hidupnya. Individu dapat memiliki pandangan yang positif dari kejadian yang pernah dialami sehingga individu lebih fokus pada hal yang positif dari situasi sulit yang dialami. Individu yang resilien dapat berpikir positif dan memiliki sikap optimis meskipun berada dalam situasi yang sulit; (4) *self-reliance*, yaitu keyakinan individu terhadap dirinya serta kemampuan yang ada dalam dirinya (5) *existential aloneness* yaitu keyakinan bahwa individu dapat mandiri, dimana individu menjalani kehidupan tanpa bergantung pada orang lain dalam menghadapi apapun.

Resiliensi dalam Perspektif Islam

Kemampuan individu untuk bangkit kembali dari masalah yang dihadapinya dibahas dalam beberapa ayat di dalam Al-Quran. Pada surat Al-Baqarah ayat 214 dijelaskan mengenai cobaan yang ditimpakan kepada manusia dan pertolongan yang datang dari Allah. Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa setiap manusia akan mengalami cobaan dan cobaan tersebut merupakan cobaan yang membuat manusia merasa menderita serta kesusahan.

Manusia yang percaya pada janji Allah akan bersabar menghadapi kesusahan dan penderitaan tersebut dengan bertawakkal kepada Allah hingga pertolongan Allah datang kepadanya. Dalam ayat ini menyiratkan bahwa dalam setiap cobaan yang diberikan kepada manusia pasti akan ada jalan keluarnya. Ketika manusia mampu bersabar dan menaati perintah Allah, maka jalan keluar akan diberikan oleh Allah.

Ayat selanjutnya yang berhubungan dengan resiliensi adalah pada Surat Al-Insyirah ayat 1-8 yang menjelaskan mengenai kemudahan yang diberikan pada manusia setelah datangnya kesulitan. Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa sesungguhnya Allah telah meringankan setiap beban yang dimiliki oleh manusia. Allah memberikan kemudahan pada setiap kesulitan yang datang pada manusia. Kemudahan tersebut bukanlah kemudahan yang datang begitu saja, akan tetapi kemudahan tersebut merupakan hal yang datang dari usaha manusia. Ketika manusia berusaha dengan gigih untuk lepas dari kesulitan tersebut, Allah janjikan kemudahan baginya.

Resiliensi dalam Perspektif Psikologi Positif

Penelitian tentang resiliensi berfokus pada kekuatan-kekuatan yang dimiliki individu dan bukan hanya pada gangguan yang mengikutinya. Dimasa awal penelitian tentang resiliensi adalah untuk mengidentifikasi kualitas personal pada individu yang resilien, selanjutnya penelitian berkembang pada adanya kemungkinan bahwa adaptasi yang baik seringkali didapatkan dari faktor eksternal. Hal tersebut selanjutnya mengembangkan kesimpulan bahwa pengembangan resiliensi berdasarkan pada atribut yang ada dalam diri individu, aspek dalam keluarga, dan karakteristik dari lingkungan sosialnya (Garmezy & Masten, 1986).

Sementara itu, pandangan dalam bidang psikologi positif hadir untuk bersanding dengan pengobatan yang berfokus pada masalah dan prasangka negatif yang sedang meliputi penelitian dalam bidang psikologi (Peterson & Park, 2003). Psikologi positif merupakan studi tentang emosi positif (kesenangan dan harapan), karakter yang positif (kreativitas dan kebaikan), dan institusi yang positif (keluarga, komunitas). Inti dari resiliensi sebenarnya berdasarkan pada hubungan dengan orang lain, sementara itu, psikologi positif berpandangan bahwa individu yang sejahtera juga berdasarkan pada hubungan yang dekat dengan individu lainnya (Luthar, Lyman, & Crossman, 2014).

Penelitian tentang resiliensi mengisyaratkan tentang kesulitan yang dihadapi individu, sedangkan psikologi positif berfokus pada semua individu, bukan hanya individu yang beresiko tinggi untuk mengalami distres psikologis (Luthar et al., 2014). Saat ini, psikologi positif mengembangkan penelitian dalam konteks kesulitan, seperti kekuatan karakter dan melindungi individu dari gangguan (Park, Peterson, & Seligman, 2006). Kerangka berpikir resiliensi menawarkan alat yang sangat kuat untuk mencapai tujuan dari psikologi positif dalam konteks kesengsaraan yang dihadapi individu (Luthar et al., 2014). Resiliensi dan psikologi positif keduanya berdasarkan pada satu tujuan yaitu untuk memberikan manfaat terhadap kemanusiaan (Donaldson, Csikszentmihalyi, & Nakamura, 2011).

Optimisme

Hipotesis tentang munculnya optimisme bergulir mulai dari sifat yang turun temurun, adanya pengaruh dari lingkungan, modeling, dan kemudian pada pengalaman langsung sebagai faktor yang berpengaruh pada optimisme (Gillham, Shatté, Reivich, & Seligman, 2001). Penjelasan tentang optimisme berasal dari teori ketidakberdayaan. Konsep optimisme memiliki sejarah yang berlawanan dimana yang mendasarinya adalah konsep pesimisme yang kemudian mengarah pada optimisme. Istilah optimis dan pesimis digunakan pada cara berpikir individu dimana individu biasanya menjelaskan kejadian-kejadian yang pernah dialaminya dalam kehidupan (Seligman, 1991). *Explanatory style* atau gaya berpikir individu merupakan dasar dari optimisme. Gaya berpikir tersebut menentukan keyakinan individu yang didasarkan pada pengalaman masa lampau (Gillham et al., 2001).

Pengertian tentang optimisme merujuk pada sebuah keyakinan bahwa hal yang dihadapi individu adalah hal yang terbaik. Individu dapat melihat secara positif terhadap hal-hal yang dialaminya. Individu optimis adalah mereka yang menghubungkan masalah-masalah atau kejadian-kejadian buruk dalam hidup mereka pada penyebab-penyebab yang sementara, spesifik, dan eksternal. Sedangkan individu yang pesimis adalah mereka yang berpikir bahwa penyebab masalah mereka adalah hal yang permanen, pervasif/universal dan internal. Gaya penjelasan berpikir optimis berhubungan dengan motivasi pada level yang lebih tinggi, pencapaian, kesejahteraan fisik, dan tingkat depresi yang lebih rendah (Seligman & Buchanan, 1995).

Individu-individu yang optimis memiliki cara berpikir sebagai berikut: (a) *permanence*, merupakan aspek yang meliputi waktu, yaitu membahas tentang bagaimana individu memandang penyebab kejadian-kejadian yang dialaminya, apakah penyebab dari kejadian yang dialaminya adalah hal yang akan berlangsung lama atau hal yang sifatnya sementara. Individu optimis yakin bahwa peristiwa negatif yang dialaminya bersifat sementara, sedangkan peristiwa positif yang dialaminya bersifat lama atau permanen; (b) *pervasiveness*, yang meliputi tentang bagaimana individu memandang penyebab kegagalan dan kesuksesan yang terjadi dalam kehidupannya, apakah individu tersebut berpandangan secara universal atau secara spesifik. Individu yang optimis yakin bahwa kegagalan terjadi karena sesuatu yang

bersifat spesifik dan hanya berpengaruh pada kejadian tersebut, sedangkan kesuksesan disebabkan oleh sesuatu yang bersifat universal dan akan berpengaruh pada semua lingkup kehidupannya; (c) *personalization*, meliputi tentang bagaimana individu memandang penyebab kegagalan dan kesuksesan yang terjadi pada dirinya apakah penyebab peristiwa tersebut adalah karena faktor internal atau eksternal. Individu yang optimis yakin bahwa kegagalan disebabkan oleh faktor eksternal yang tidak dapat dikendalikannya, dan kesuksesan berasal dari faktor internal yang berada dalam dirinya (Gillham et al., 2001).

Individu yang optimis berpikir bahwa mereka dapat menghindari masalah di kehidupan sehari-hari dan mencegahnya terjadi, dan karenanya mereka mengatasi situasi stres secara lebih berhasil daripada individu yang pesimis (Peterson & De Avila, 1995). Optimisme memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis dan memiliki hubungan negatif dengan stres (Panchal, 2016). Individu yang optimis memiliki kesuksesan yang lebih besar di sekolah, di tempat kerja, dan di lapangan bermain (Schulman 1995). Individu yang optimis diidentifikasi memiliki depresi dan kecemasan yang lebih rendah (Gladstone dan Kaslow 1995).

Optimisme dan Resiliensi

Faktor yang berpengaruh penting dalam resiliensi adalah optimisme. Optimisme menggambarkan sikap individu yang positif terhadap situasi yang sulit (Yu & Zhang, 2007). Individu yang optimis juga menunjukkan adaptasi yang sangat baik dalam menghadapi tekanan dalam kehidupan (Rasmussen, Scheier, & Greenhouse, 2009). Optimisme merupakan prediktor dari kesuksesan untuk melakukan adaptasi pada keadaan yang membuat stres. Keadaan individu yang optimis membantu individu untuk menghadapi masalah dalam hidupnya dibandingkan dengan menghindari masalah tersebut dan kemudian menyerah (Carver & Scheier, 2002).

Optimisme diidentifikasi sebagai faktor kognitif yang paling berpengaruh pada diri remaja dalam menghadapi tekanan dalam hidupnya (Tusaie-Mumford, 2001). Ketika menghadapi tekanan dalam hidupnya, individu yang optimis akan lebih mudah untuk tidak terpengaruh pada berbagai macam dampak negatif yang diakibatkan oleh tekanan yang dialami individu tersebut. Hal tersebut dikarenakan

individu yang optimis hanya berfokus pada hal yang positif dibandingkan dengan hal negatif.

Individu yang memiliki emosi positif percaya bahwa dirinya dapat menghadapi setiap masalah. Emosi positif mengembangkan pikiran dan perilaku, yang kemudian menguatkan sumber-sumber sosial dan personal yang mengarah pada kepentingan adaptasi yang lebih cepat dan yang bertahan lebih lama (Fredrickson, 2001). Emosi positif yang datang dari optimisme dapat meningkatkan fleksibilitas kognitif, mengembangkan perhatian, meminimalisir emosi negatif dan meningkatkan resiliensi dalam menghadapi kesulitan (Schofield et al., 2004). Sehingga individu optimis memiliki emosi positif yang membuat individu tersebut dapat melihat masalah secara lebih positif dan mampu melihat alternatif pemecahan masalah yang kemudian membuatnya mampu untuk menghadapi setiap masalah dalam hidupnya.

Resiliensi dapat dikembangkan melalui faktor-faktor pendukungnya. Meningkatkan faktor-faktor yang berhubungan dengan resiliensi lebih efektif untuk dilakukan (Lee et al., 2013). Sehingga, peningkatan pada salah satu faktor pendukung resiliensi yang dalam hal ini adalah optimisme merupakan suatu langkah untuk dapat mengembangkan resiliensi dalam diri individu. Resiliensi dapat ditingkatkan melalui faktor internal individu, seperti gaya berfikir. Ketika gaya berfikir individu berubah, individu menggunakan gaya berfikir tersebut untuk mengatasi konsekuensi-konsekuensi negatif dari kejadian-kejadian masa lalu yang dialaminya (Reivich & Shatte, 2003). Dalam mengembangkan gaya berpikir yang optimis juga disertai dengan usaha untuk mengembangkan sikap positif terhadap pengalaman subjektif yang dialami individu, sikap positif terhadap karakter individu, dan sikap positif terhadap kejadian dalam hidup (Seligman, 2006). Hal tersebut dapat membuat individu menjadi lebih bahagia dan dapat menghasilkan emosi positif yang bertahan lama sehingga keadaan yang negatif dapat berkurang (Folkman & Moskowitz, 2000).

Hipotesis Penelitian

Hipotesis dari penelitian ini adalah model Program Pengembangan Optimisme pada Remaja (PPO-R) dapat secara efektif meningkatkan resiliensi pada remaja dengan orang tua yang telah meninggal.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pengembangan. Penelitian pengembangan adalah sebuah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi sebuah produk. Dalam penelitian ini berusaha merancang prosedur dan produk baru, yang kemudian diujikan di lapangan secara sistematis, dievaluasi, dan disempurnakan sampai memenuhi kriteria efektivitas yang ditentukan, kualitas, atau standar yang sama (Gall, Gall, & Borg, 2003). Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut agar dapat berfungsi di masyarakat luas maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut (Richey & Klein, 2014).

Pengujian efektivitas dilakukan dengan rancangan *pre-experimental* desain dengan jenis desain *pre-test post-test control group design* yang merupakan desain eksperimen menggunakan dua kelompok subjek yang dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah memberikan perlakuan pada subjek yang bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi penurunan atau peningkatan pada variabel terikat (resiliensi) akibat perlakuan variabel bebas (Program Pengembangan Optimisme pada Remaja). Apabila terdapat hal-hal yang masih perlu diperbaiki, maka dilakukan perbaikan terlebih dahulu sebelum kemudian menjadi sebuah produk.

Spesifikasi Model

Program Pengembangan Optimisme pada Remaja (PPO-R) merupakan sebuah intervensi yang disusun untuk remaja. Secara khususnya, PPO-R disusun untuk remaja yang mengalami peristiwa kehilangan orangtuanya karena meninggal dan memiliki resiliensi yang rendah sampai dengan sedang.

Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah suatu strategi pengumpulan sampel yang menggunakan pengaturan pada suatu subjek tertentu atau peristiwa tertentu yang dengan sengaja dipilih untuk memberikan informasi penting yang tidak didapatkan dari sampel yang lain (Maxwell, 2012).

Penggunaan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini ialah untuk mendapatkan nilai validitas yang sesungguhnya dari tujuan penelitian (Palys, 2008). Subjek penelitian ialah remaja laki-laki dan perempuan berusia 13-15 tahun dengan orang tua yang telah meninggal dan memiliki skor resiliensi rendah sampai sedang yang diukur melalui skala resiliensi.

Pengambilan subjek dilakukan di SMP Raden Fatah Batu. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah (1) Subjek dengan usia 13-15 tahun; (2) Memiliki orang tua yang sudah meninggal baik ibu atau ayah atau keduanya; (3) Memiliki orang tua yang sudah meninggal dalam kurun waktu 5 tahun; (4) Memiliki skor resiliensi rendah sampai dengan sedang.

Kategori skor resiliensi sebagai berikut, skor 25 – 75 masuk dalam kategori rendah; skor 76 – 125 masuk dalam kategori sedang; skor 126 – 175 masuk dalam kategori tinggi. Setelah diukur tingkat resiliensi menggunakan skala resiliensi, terdapat 20 siswa yang memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu memiliki skor resiliensi rendah sampai sedang. Subjek berjumlah 20 orang yang terbagi sama rata dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen terdiri dari 5 subjek laki-laki dan 5 subjek perempuan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *resilience scale* yang disusun oleh Wagnild dan Young (1993) yang terdiri dari 25 item dengan nilai koefisien alpha 0.76 dan 0.91. *Resilience Scale* memiliki pilihan jawaban dari rentang 1-7 dengan rincian: skor 1 sangat tidak setuju dan skor 7 sangat setuju. Contoh item dalam *resilience scale* yang telah diterjemahkan adalah “Saya bangga atas pencapaian saya selama ini”, “Saya biasanya mampu mengelola segala kesukaran dengan baik”. Hasil dari uji coba *Resilience Scale* yang telah diterjemahkan adalah didapatkan reliabilitas sebesar 0.71.

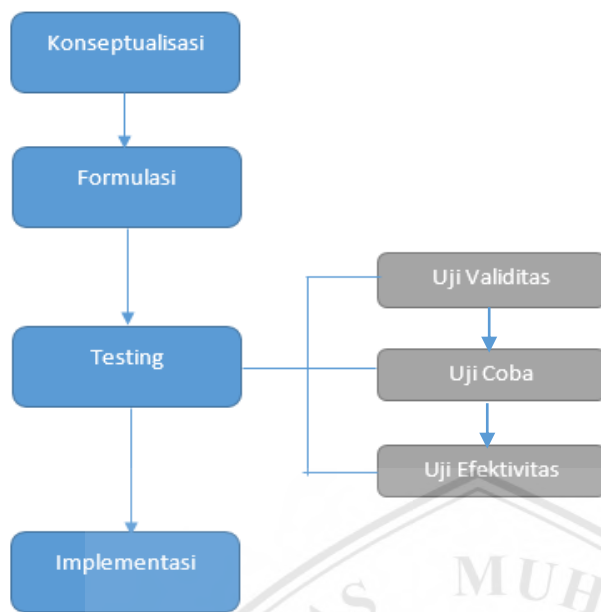
Instrumen lain digunakan untuk mengukur optimisme pada saat uji coba model adalah *Attributional Style Questionnaire for Adolescent* (ASQ – A) yang berjumlah 18 item dan memiliki nilai koefisien alpha 0.84 (Rodríguez-Naranjo & Caño, 2010). Instrumen selanjutnya yang digunakan adalah instrumen validasi model yang

digunakan untuk menilai kesesuaian model yang dibuat dengan teori. Instrumen validasi model berjumlah 13 item dengan 5 kriteria penilaian. Instrumen lain yang digunakan dalam penelitian ini adalah evaluasi formatif yang digunakan untuk menilai kesesuaian model pada saat penerapan yang berjumlah 11 item dengan 4 pilihan jawaban.

Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian pengembangan terbagi menjadi empat tahapan (Randers, 1980). Tahap pertama yaitu tahap konseptualisasi, yaitu tahap untuk menentukan permasalahan yang terjadi secara umum dan tahap untuk mengidentifikasi keputusan yang perlu diambil dari masalah yang telah teridentifikasi melalui kajian pustaka. Dalam penelitian ini, permasalahan yang menjadi fokus penelitian adalah resiliensi pada remaja dengan orang tua yang telah meninggal dan penanganan untuk meningkatkan resiliensi pada remaja tersebut.

Tahap berikutnya merupakan tahap formulasi yaitu tahap mendeskripsikan struktur dan nilai yang dituangkan dalam model yang dibuat. Struktur dan nilai tersebut kemudian diolah menjadi prosedur-prosedur sebuah model. Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah intervensi yang berfokus pada optimisme, dimana sebelumnya terdapat penelitian yang juga berfokus pada pengembangan optimisme melalui merekonstruksi cara berpikir. Merekonstruksi cara berpikir saja, dinilai kurang untuk membuat individu dapat berpikir optimis dalam waktu yang lama. Sehingga, dalam penelitian ini berusaha untuk mengidentifikasi dan menguatkan kekuatan individu agar yakin bahwa dirinya memiliki kekuatan dan dapat mengubah cara berpikirnya dalam waktu yang lama. Selanjutnya tersusun sebuah model PPO-R.



Gambar 1. Tahap penelitian pengembangan

Setelah tahap formulasi, selanjutnya adalah tahap pengujian. Tahap pengujian (testing) merupakan tahap untuk membuktikan kualitas model yang telah disusun. Pengujian dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama, yaitu dengan melakukan uji validitas model yang telah disusun yang kemudian diuji validitasnya oleh pakar/ahli. Pakar/ahli tersebut selanjutnya menilai model yang telah disusun dan memberikan saran perbaikan.

Setelah dilakukan perbaikan, selanjutnya model tersebut di uji coba kan pada subjek uji coba yang memiliki kriteria yang sama dengan subjek penelitian, yaitu berusia 13-15 tahun dan dengan orangtua yang telah meninggal. Pada saat uji coba model dilakukan evaluasi formatif yang diisi oleh subjek. Selanjutnya dilakukan perbaikan berdasarkan evaluasi formatif tersebut. Pengujian selanjutnya dilakukan untuk mengetahui efektivitas model PPO-R yang telah disusun terhadap peningkatan resiliensi remaja dengan orang tua yang telah meninggal.

Tahap terakhir dari prosedur penelitian pengembangan adalah tahap implementasi. Tetapi tahap ini tidak dilakukan dalam penelitian ini. Tahap implementasi merupakan tahap penyebarluasan model yang telah diuji efektivitasnya pada calon pengguna yang membutuhkan model yang telah dibuat.

Prosedur Intervensi

Program Pengembangan Optimisme pada Remaja (PPO-R) terdiri dari 6 sesi dan dilakukan dalam *setting* kelompok. Setiap sesi nya dilaksanakan selama 90 menit. Pada awal intervensi, dilakukan sesi pra-intervensi untuk membangun hubungan yang dekat, melakukan pengukuran awal, memberikan informasi serta persiapan untuk mengikuti intervensi, serta pemberian *informed consent*.

Rincian kegiatan pada tiap sesi yaitu sebagai berikut. Pada sesi 1, diberikan pengetahuan tentang optimis, berlatih mengidentifikasi masalah yang pernah dialami beserta solusinya, serta melihat tayangan film. Pada sesi 2, dilakukan latihan untuk mengubah pemikiran negatif menjadi lebih positif. Pada sesi 3, dilakukan latihan untuk mengingat dan memahami hal-hal baik yang pernah dialami subjek. Pada sesi 4, subjek berlatih untuk menemukan kebaikan dibalik kesulitan. Pada sesi 5, subjek mengidentifikasi kekuatan atau kemampuan yang dimilikinya. Pada sesi 6, subjek mengingat diri terbaik yang pernah dilaluinya di masa lalu.

Setelah dilakukan intervensi sebanyak 6 sesi, dilakukan sesi pasca intervensi yang bertujuan untuk melakukan pengukuran akhir dan melihat perkembangan subjek. Pada pengukuran akhir ini diberikan *Resilience Scale* yang juga digunakan untuk mengukur skor resiliensi awal pada diri subjek.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data kuantitatif. Metode analisis kuantitatif berupa analisis varians atau uji beda untuk mengetahui adanya perbedaan pada variabel terikat sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon sign rank test* sebagai alternatif uji-t parametrik tanpa mensyaratkan data terdistribusi secara normal. Uji wilcoxon digunakan dalam penelitian ini karena memiliki prosedur yang lebih luas dalam implementasinya khususnya pada subjek dengan jumlah yang kecil (Oyeka & Ebuh, 2012).

Uji wilcoxon merupakan uji untuk melihat suatu sampel memiliki distribusi median dan mean yang sama pada sampel yang berhubungan. Uji wilcoxon dalam penelitian ini digunakan untuk menguji skor pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah menggunakan uji wilcoxon,

digunakan pula uji mann-whitney. Uji mann-whitney merupakan uji nonparametrik dengan tujuan untuk menentukan kesamaan median pada dua sampel (Hart, 2001). Uji mann-whitney dalam penelitian ini digunakan untuk menguji skor post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL

Penelitian I : Formulasi Model

Uji Validitas

Uji validitas model PPO-R dilakukan dengan metode penilaian yang dilakukan oleh dua orang ahli. Ahli pertama yang melakukan penilaian merupakan praktisi psikologi klinis RSJ Radjiman Wediodiningrat. Sedangkan ahli kedua yang melakukan penilaian adalah ahli di bidang psikologi klinis yang menjabat sebagai Kepala LPT Universitas Merdeka Malang.

Hasil Uji Validitas

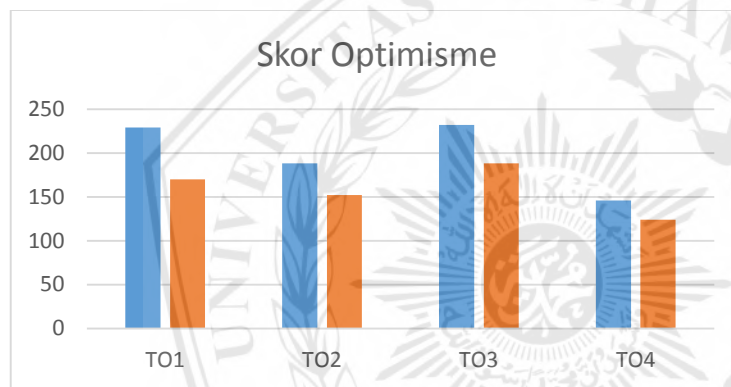
Hasil dari uji validitas melalui metode penilaian ahli menunjukkan nilai rata-rata sebesar 3.53. Hasil rata-rata tersebut menunjukkan bahwa model dinilai cukup baik. Hasil ini menunjukkan bahwa model telah sesuai dengan teori. Nilai yang telah didapatkan dari metode penilaian ahli ini kemudian dianalisis untuk mengetahui estimasi nilai reliabilitas antar rater. Untuk mengetahui nilai tersebut data dianalisis dengan menggunakan uji Cohen's Kappa. Uji Cohen Kappa merupakan pengujian reliabilitas proporsi *agreement* antara dua penilai (Cohen, 1960).

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien kappa sebesar 0.64 ($K=0.64$). Rentang nilai koefisien kappa dikatakan memiliki persetujuan yang kuat apabila berada pada rentang 0.61 – 0.80 (Cohen, 1960). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai yang didapatkan dari ahli memiliki reliabilitas yang baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model PPO-R adalah reliabel.

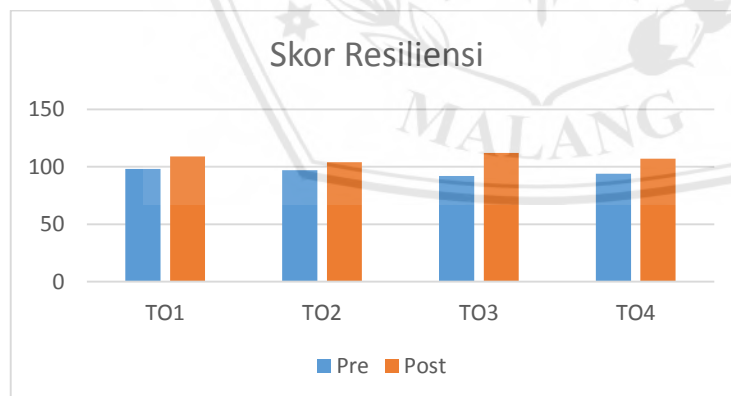
Uji Coba

Hasil Uji Coba

Uji coba dilakukan dengan melibatkan 4 subjek. Pengukuran hasil pada tahap uji coba ini menggunakan tiga alat ukur. Alat ukur yang pertama yaitu kuesioner penilaian kelayakan aplikasi model yang diberikan pada subjek setelah dilakukan uji coba model PPO-R. Hasil dari kuesioner kelayakan aplikasi model mendapatkan nilai rata-rata sebesar 3.46 ($M=3.46$) yang berarti bahwa model yang diuji cobakan berada pada kategori baik. Alat ukur yang kedua yaitu ASQ-A (Rodríguez-Naranjo & Caño, 2010) untuk mengukur optimisme. Alat ukur ketiga yaitu Resilience Scale (RS) (Wagnild & Young, 1993). Skor ASQ-A dan *Resilience Scale* dapat dilihat pada grafik berikut.



Grafik 1. Perbandingan skor optimisme sebelum dan sesudah uji coba



Grafik 2. Perbandingan skor *Resilience Scale* sebelum dan sesudah uji coba

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah subjek diberikan perlakuan pada saat uji coba. Terdapat penurunan skor pesimisme (grafik 1). Penurunan skor pesimisme dapat diartikan

sebagai peningkatan optimisme pada diri subjek. Selanjutnya, terdapat peningkatan skor resiliensi subjek setelah dilakukan uji coba (grafik 2). Subjek yang mengalami peningkatan optimisme juga mengalami peningkatan resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa model PPO-R dapat diaplikasikan untuk meningkatkan optimisme dan efektif untuk meningkatkan resiliensi pada subjek remaja yang orang tua-nya telah meninggal. Hasil dari penelitian I adalah bahwa model yang telah diformulasikan dapat diterapkan dalam tujuan untuk meningkatkan resiliensi pada subjek remaja yang kehilangan orang tuanya karena meninggal dunia. Hal ini didasarkan pada uji validasi yang dilakukan oleh dua ahli. Validasi model dilakukan dengan cara meninjau ulang dasar-dasar model, dasar teori, dan juga prosedur-prosedur di dalam model.

Kedua ahli memberikan nilai pada model yang telah disusun. Nilai yang telah diberikan oleh validator selanjutnya dianalisis menggunakan Uji Cohen's Kappa. Melalui uji ini dapat dilihat kesepakatan penilaian antara kedua pakar/ahli. Nilai kesepakatan yang didapatkan untuk model PPO-R berada pada kategori baik. Nilai Kappa yang berada pada kategori baik memiliki nilai yang berada diantara 0.61–0.80, atau dapat disebut juga dengan *substantial agreement* (McHugh, 2012). Sehingga dapat diartikan bahwa model yang telah disusun adalah valid dan reliabel dan berarti telah layak untuk diterapkan. Selain itu, terdapat beberapa saran perbaikan dari pakar/ahli pada bagian tertentu dalam model agar model yang telah disusun dapat benar-benar diterapkan dengan baik.

Uji coba model yang dilakukan bertujuan untuk menilai kelayakan aplikatif model PPO-R. Penilaian terhadap uji coba dilakukan dengan menggunakan evaluasi formatif yang diisi oleh subjek yang mengikuti uji coba model. Evaluasi formatif merupakan sebuah evaluasi yang sistematis dalam proses penyusunan sebuah prosedur atau kurikulum, pengajaran, dan pembelajaran dengan tujuan untuk meningkatkan ketiga proses tersebut (Bloom, Hastings, & Madaus, 1971).

Melalui penilaian formatif oleh subjek tersebut, didapatkan nilai yang mengukur kelayakan model serta saran yang dapat digunakan untuk perbaikan model. Hasil penilaian formatif yang diisi oleh subjek uji coba adalah bahwa model berada pada kategori baik dan layak untuk diaplikasikan.

Selain kelayakan aplikatif, pada saat uji coba juga dilakukan penilaian optimisme dan resiliensi subjek sebelum dan sesudah diberikan model PPO-R. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian model PPO-R pada optimisme dan resiliensi keempat subjek. Hal ini menunjukkan bahwa model PPO-R dapat meningkatkan optimisme dan efektif untuk meningkatkan resiliensi pada remaja yang orang tua-nya telah meninggal.

Penelitian II : Efektivitas Model

Hasil dari penelitian ini, dipaparkan dalam beberapa tabel. Tabel pertama adalah tabel deskripsi karakteristik subjek baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Subjek yang berpartisipasi pada penelitian ini adalah 20 orang yang dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek remaja berusia 13-15 tahun yang orang tua-nya telah meninggal serta memiliki skor resiliensi rendah sampai dengan sedang.

Tabel 1. Deskriptif Subjek

	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Jumlah Subjek	10 Siswa	10 Siswa
Rentangan Usia	13-15 Tahun	13-14 Tahun
Jenis Kelamin		
<i>Perempuan</i>	5	4
<i>Laki-laki</i>	5	6
Rentang Nilai Resiliensi		
<i>Pre-test</i>	69 - 99	68 - 100
<i>Post-test</i>	83 - 117	68 - 100

Analisis

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis non parametrik dengan menggunakan Uji Wilcoxon dan Uji Mann-Whitney. Uji wilcoxon digunakan untuk melihat perbedaan skor resiliensi pada saat pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan uji mann-whitney digunakan untuk

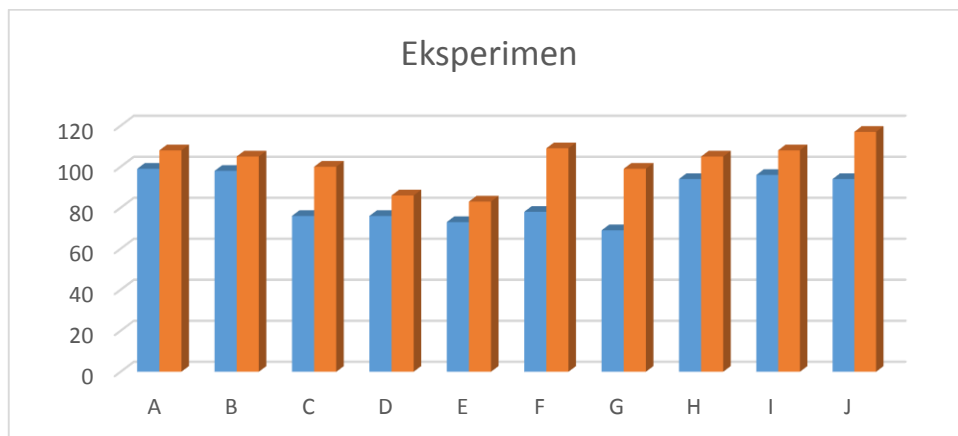
melihat perbedaan skor resiliensi pada saat post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Mean Resiliensi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

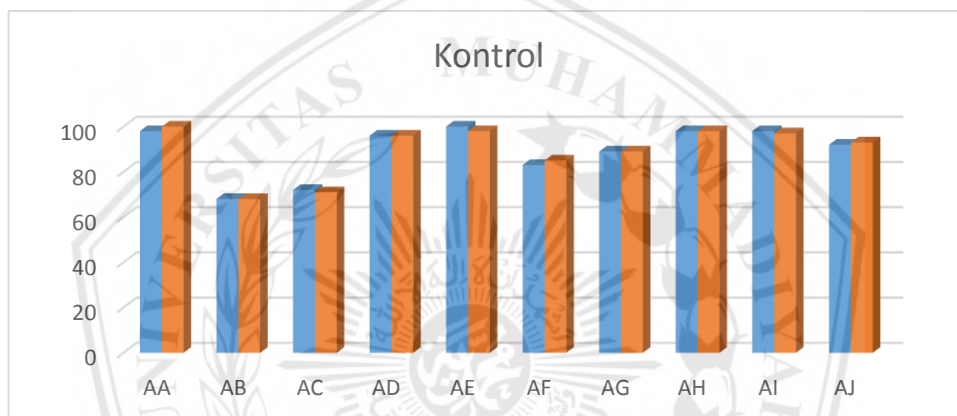
Kelompok	Pre-test	Post-test	Z	p
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>		
Eksperimen	85.3(11.82)	102(10.51)	-2.80	0.00
Kontrol	89.4(11.48)	89.5(11.50)	-0.32	0.74

Berdasarkan analisis menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor resiliensi pada saat pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan PPO-R. Pada kelompok eksperimen, rata-rata skor pada saat pre-test lebih kecil ($M = 85.3$, $SD = 11.82$) dibandingkan pada saat post-test ($M = 102$, $SD = 10.51$). Hal tersebut menunjukkan terdapat peningkatan skor resiliensi sebelum diberikan perlakuan PPO-R dan sesudah diberikan perlakuan PPO-R. Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen ($Z = -2.80$, $p = 0.00$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa perbedaan skor pre-test dan post-test adalah signifikan.

Sedangkan pada kelompok kontrol, skor *mean* pada saat pre-test ($M = 89.4$, $SD = 11.48$) dan pada saat post-test ($M = 89.5$, $SD = 11.50$) yang tidak menunjukkan perbedaan skor. Hasil uji wilcoxon pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor resiliensi pada saat pre-test dan post-test ($Z = -0.32$, $p = 0.74$).



Grafik 3. Skor Kelompok Eksperimen



Grafik 4. Skor Kelompok Kontrol

Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon menjelaskan bahwa terdapat perbedaan pada kelompok eksperimen dan tidak terdapat perbedaan pada kelompok kontrol pada skor pre-test dan post-test yang terlihat pada grafik 3 dan grafik 4. Uji analisis selanjutnya adalah menggunakan uji mann-whitney. Uji tersebut digunakan untuk melihat perbedaan skor post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji mann-whitney, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($Z = -2.54, p = 0.01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan PPO-R mengalami peningkatan skor yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menunjukkan perbedaan skor yang signifikan karena tidak mendapatkan perlakuan PPO-R.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji wilcoxon, dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen terdapat peningkatan skor resiliensi yang signifikan sebelum diberikan perlakuan PPO-R dan sesudah diberikan perlakuan PPO-R. Sedangkan berdasarkan analisis menggunakan uji mann-whitney, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor resiliensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Melalui hasil uji tersebut, dapat disimpulkan bahwa PPO-R efektif untuk meningkatkan resiliensi pada remaja yang orang tua-nya telah meninggal.

Hasil analisis kualitatif menunjukkan proses perubahan subjek. Subjek yang awalnya berada pada keadaan seperti sedih, murung, tidak tenang, dan merasa bersalah. Selama mengikuti PPO-R subjek mengetahui dampak dari berpikir positif, sehingga dapat berlatih untuk berpikir positif. Subjek dapat merasakan ketenangan, kesenangan, sehingga selanjutnya dapat menemukan hal positif yang dapat dilakukannya untuk menjadi individu yang lebih baik yang dapat mengatasi masalah seperti mengikuti kegiatan yang disukai, meningkatkan interaksi dengan teman dan dapat bercerita dengan orang lain, serta belajar lebih giat.

Subjek A merasa sedih dan tidak ada tempat meluapkan isi hati, setelah intervensi, subjek merasakan adanya perasaan senang dan mencoba untuk mengungkapkan isi hatinya pada orang lain. Subjek B sedih dan merasa tidak seberuntung teman-temannya, setelah intervensi rasa sedih berkurang karena dapat berpikir positif dan melakukan kegiatan lain seperti berdoa dan berlatih sepak bola. Subjek C iri dan merasa tidak seberuntung temannya, setelah intervensi ia dapat menerima kenyataan bahwa ayahnya meninggal dan berpikir bahwa dirinya pun seberuntung temannya. Subjek D sedih dan kesepian, setelah intervensi menyadari orang-orang di sekitarnya juga menyayangnya dan mencoba untuk membuka dirinya. Subjek E murung dan sedih karena tidak ada lagi tempatnya bercerita, setelah intervensi subjek berusaha berinteraksi lebih baik dengan teman-temannya yang dapat membuat dirinya lebih bahagia.

Subjek F kesepian sehingga membuatnya murung dan sedih, setelah intervensi dapat berpikir positif dan mencoba lebih meningkatkan interaksi sosialnya dengan teman. Subjek G sedih dan berpikir dirinya tidak seberuntung temannya, setelah

intervensi, merasa senang karena menyadari masih ada yang dapat ia masih ada hal yang dapat ia banggakan. Subjek H merasa bersalah karena belum bisa membanggakan ayahnya, setelah intervensi subjek menyadari ia telah melakukan yang ia bisa dan mencoba lebih giat belajar. Subjek I merasa sedih dan merasa bersalah karena tidak bisa membahagiakan ayahnya setelah intervensi subjek menyadari bahwa dengan melakukan kegiatan di sekolah dengan baik ia akan dapat membahagiakan ayah dan keluarganya. Subjek J merasa sedih dan merasa bersalah karena tidak berada di dekat ayahnya, setelah intervensi dapat berpikir positif dengan melakukan hal di sekolah dengan sebaik-baiknya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, model Program Pengembangan Optimisme (PPO-R) dinilai efektif untuk meningkatkan resiliensi pada subjek remaja yang orang tua-nya telah meninggal. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa optimisme dapat mempengaruhi resiliensi (Gómez-Molinero et al., 2018; Riolli, Savicki, & Cepani, 2002). Optimisme merupakan hal penting yang berkontribusi pada kepribadian yang resilien. Optimisme berkontribusi pada penyesuaian yang lebih baik pada kehidupan yang penuh tekanan (Major, Richards, Cooper, Cozzarelli, & Zubeck, 1998). Sehingga ketika dihadapkan pada tekanan kehidupan, individu yang memiliki optimisme dengan level yang lebih tinggi akan lebih resilien dalam menghadapi tekanan kehidupan (Maddi & Hightower, 1999). Individu yang resilien tersebut tidak mudah untuk menyerah dan berusaha untuk menghadapinya (Steinberg & Gano-Overway, 2003).

Kegiatan-kegiatan yang terdapat dalam PPO-R berusaha untuk membuat subjek berfokus pada pemikiran positif untuk membentuk optimisme. Subjek mencoba untuk menguasai pemikirannya tentang hal-hal yang telah terjadi baik pada kejadian yang positif maupun kejadian yang negatif dan melihatnya dalam sudut pandang yang lebih positif. Kegiatan yang berfokus pada pemikiran positif tentang kejadian yang telah dilalui subjek merupakan faktor dasar dari resiliensi (Pietrowsky & Mikutta, 2012). Sehingga melalui hal tersebut, resiliensi dalam diri subjek dapat berkembang dan meningkat.

Optimisme memiliki pengaruh yang paling besar pada resiliensi yang tampak pada aspek *perseverance*. Aspek *perseverance* menunjukkan bahwa individu dapat secara aktif mencari penyelesaian masalah dalam kesulitan yang dihadapinya. Melalui berpikir optimis subjek dapat melihat berbagai macam peluang penyelesaian masalah (Schofield et al., 2004), sehingga subjek memiliki keyakinan bahwa segala permasalahan dapat diselesaikan. Hal tersebut menyebabkan peningkatan pada skor resiliensi subjek.

Optimisme juga memiliki pengaruh yang besar pada aspek *meaningful life*. Aspek ini berkaitan dengan tujuan hidup yang harus dicapai. Dengan berpikir optimis membantu subjek untuk dapat memiliki keyakinan akan tujuan-tujuan yang harus dicapai di masa mendatang. Hal ini menguatkan subjek terkait keyakinan dirinya dalam hal strategi kognitif, emosi dan perilakunya untuk menjadi resilien (Wright & Masten, 2005). Subjek yang dapat menemukan tujuan-tujuan dalam hidupnya akan membantu mereka dalam mendapatkan pencapaian identitas yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis remaja (Kroger, 2007).

Aspek yang memiliki peningkatan yang lemah adalah aspek *self-reliance*. *Self-reliance* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dan tanggung jawabnya terhadap dirinya. Perkembangan *self-reliance* juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga, terutama orangtua untuk memberikan contoh dan pengawasan pada anak (Stott, 2010). Hasil *self-reliance* yang rendah dapat dihasilkan dari kurangnya dukungan orangtua dan keluarga terhadap subjek.

Peningkatan skor resiliensi pada subjek perempuan lebih besar dibandingkan dengan subjek laki-laki. Hal ini dapat dijelaskan karena dalam terapi yang bersifat kelompok, terdapat kedekatan-kedekatan interpersonal yang dibangun. Perempuan lebih mudah terhubung pada perasaan mereka jika dalam situasi yang berhubungan dengan kedekatan interpersonal dibandingkan dengan laki-laki (Ogrodniczuk, 2016). Subjek perempuan cenderung lebih cepat dalam memberikan tanggapan dan lebih bersemangat dibandingkan dengan subjek laki-laki. Hal ini tentunya membuat peningkatan resiliensi pada subjek perempuan lebih besar.

Subjek yang tidak tinggal dengan keluarganya mengalami peningkatan skor yang cukup rendah dibandingkan dengan subjek yang tinggal dengan keluarga

dekatnya. Dukungan sosial memberikan peranan yang penting dalam peningkatan resiliensi (Sippel, Pietrzak, Charney, Mayes, & Southwick, 2015). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial orang-orang terdekat, seperti keluarga sangat memberikan pengaruh pada peningkatan resiliensi subjek.

Meningkatnya resiliensi dalam diri subjek melalui PPO-R merupakan sebuah hal yang dapat dicapai karena subjek yang masih remaja berada pada sebuah tahapan perkembangan dimana pola berpikir subjek adalah suatu hal yang lebih mudah diubah untuk kepentingan perkembangan yang lebih positif (Schonert-Reichl et al., 2015). Intervensi yang berfokus pada optimisme telah menunjukkan bahwa, jika pola berpikir dapat diubah pada usia muda maka hal tersebut dapat diarahkan ke arah yang lebih positif.

Meskipun dengan hasil yang signifikan, penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Penelitian ini hanya dilakukan di satu sekolah yaitu SMP Raden Fatah yang terletak di Batu, sehingga hasil dari penelitian ini hanya berlaku pada subjek yang berada di SMP Raden Fatah. Selain itu, dalam penelitian ini tidak melakukan pengawasan pada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Program Pengembangan Optimisme pada Remaja (PPO-R) dapat efektif dalam meningkatkan resiliensi pada subjek remaja yang kehilangan orang tuanya karena meninggal. Hasil uji wilcoxon pada skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan yang signifikan. Sedangkan hasil uji mann-whitney antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa PPO-R dapat efektif untuk meningkatkan resiliensi pada remaja yang orang tua-nya telah meninggal.

Implikasi dari hasil penelitian adalah bahwa guru atau pihak sekolah lain yang berkaitan erat dengan perkembangan remaja dapat menggunakan PPO-R sebagai salah satu media untuk meningkatkan resiliensi siswa. Selain itu, bagi para peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian untuk meningkatkan resiliensi dengan

melibatkan dukungan *significant others* subjek seperti orang tua ataupun keluarga terdekat melihat pentingnya pengaruh orang terdekat bagi perkembangan subjek.

REFERENSI

- Apelian, E., & Nesteruk, O. (2017). Reflections of young adults on the loss of a parent in adolescence. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 8(3/4), 79–100.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349.
- Bloom, B. S., Hastings, T., & Madaus, G. (1971). Formative and summative evaluation of student learning. New York: McGraw-Hill.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). The hopeful optimist. *Psychological Inquiry*, 13(4), 288–290.
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20(1), 37–46.
- Diana, I. R., & Hartini, N. (2019). Hubungan antara Optimisme dan Daya Juang Pada Remaja Yatim dan atau Piatu. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 8, 87–98.
- Donaldson, S. I., Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2011). *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society*. Routledge.
- Dowdney, L. (2000). Annotation: Childhood bereavement following parental death. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41(7), 819–830.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Michele, M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237–258. <https://doi.org/0146-7239/00/1200-0237>
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Educational research (An introduction)*. (Colophon, Ed.), *Perason Education, Inc* (Seventh Ed). New York.
- Garmezy, N., & Masten, A. S. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist. *Behavior Therapy*, 17(5), 500–521.

- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*, 53, 75.
- Gimenez, L., Chou, S.-Y., Liu, J.-T., & Liu, J.-L. (2013). Parental loss and children's well-being. *Journal of Human Resources*, 48(4), 1035–1071.
- Gómez-Molinero, R., Zayas, A., Ruíz-González, P., & Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 147–154.
- Hart, A. (2001). Mann-Whitney test is not just a test of medians: differences in spread can be important. *Bmj*, 323(7309), 391–393.
- Heinzer, M. M. (1995). Loss of a parent in childhood: attachment and coping in a model of adolescent resilience. *Holistic Nursing Practice*, 9(3), 27–37.
- Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T. C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive–compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(4), 314–321.
- Hollingshaus, M. S., & Smith, K. R. (2015). Life and death in the family: Early parental death, parental remarriage, and offspring suicide risk in adulthood. *Social Science & Medicine*, 131, 181–189.
- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*, 8(6), e017858.
- Kroger, J. (2007). Why is identity achievement so elusive? *Identity: An International Journal Of Theory And Research*, 7(4), 331–348.
- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and processes contributing to resilience. In *Resilience and development* (pp. 179–224). Springer.
- Lamond, A. J., Depp, C. A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D. J., ... Jeste, D. V. (2009). Journal of Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *Journal of Psychiatric Research*, 43(2), 148–154. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.03.007>
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: a meta-analytic approach. *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 269–279.
- Li, X., Shi, M., Wang, Z., Shi, K., Yang, R., & Yang, C. (2010). Resilience as a Predictor of Internet Addiction·The Mediation Effects of Perceived Class Climate & Alienation.pdf. *IEEE*, 66–70.
- Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A., & Luecken, L. J. (2004). Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 673–683.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., Norman, S. M., Luthans, F., Avolio, B. J., &

- Norman, S. M. (2007). DigitalCommons @ University of Nebraska - Lincoln Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction Positive Psychological Capital : Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction.
- Luthar, S. S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (2014). Resilience and positive psychology. In *Handbook of developmental psychopathology* (pp. 125–140). Springer.
- Maddi, S. R., & Hightower, M. (1999). Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 95.
- Major, B., Richards, C., Cooper, M. L., Cozzarelli, C., & Zubek, J. (1998). Personal resilience, cognitive appraisals, and coping: an integrative model of adjustment to abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 735.
- Marwati, E., Prihartanti, N., & Hertinjung, W. S. (2016). Pelatihan Berpikir Optimis untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Indigenous*, 1(1), 23–31.
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience Development. Oxford University Press.
- Maxwell, J. A. (2012). *Qualitative research design: An interactive approach* (Vol. 41). Sage publications.
- McClatchey, I. S., & Wimmer, J. S. (2012). Healing components of a bereavement camp: Children and adolescents give voice to their experiences. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 65(1), 11–32.
- McHugh, M. L. (2012). Interrater reliability: the kappa statistic. *Biochemia Medica: Biochemia Medica*, 22(3), 276–282.
- Nisa, M. K., & Muis, T. (2016). Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak di Panti Asuhan Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 6(3), 40–44.
- Ogrodniczuk, J. S. (2016). Men , women , and their outcome in psychotherapy, 3307(May). <https://doi.org/10.1080/10503300600590702>
- Osborne, C., & McLanahan, S. (2007). Partnership instability and child well-being. *Journal of Marriage and Family*, 69(4), 1065–1083.
- Oyeka, I. C. A., & Ebuh, G. U. (2012). Modified Wilcoxon signed-rank test. *Open Journal of Statistics*, 2(2), 172.
- Palys, T. (2008). Purposive sampling. *The Sage Encyclopedia of Qualitative Research Methods*, 2(1), 697–698.
- Panchal, S. (2016). Optimism in Relation to Well-being , Resilience , and Perceived Stress, 5(2).
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118–129.
- Peterson, C., & De Avila, M. E. (1995). Optimistic Explanatory Style and The

- Perception of Health Problems. *International Classification of Disease, Injuries and Cause of Death*, 51(1), 128–132.
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143–147.
- Pietrowsky, R., & Mikutta, J. (2012). Effects of positive psychology interventions in depressive patients—A randomized control study. *Psychology*, 3(12), 1067.
- Randers, J. (1980). Guidelines for model conceptualization. *Elements of the System Dynamics Method*, 117, 139.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(3), 239–256.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). *Handbook of adult resilience. Zhurnal Eksperimental'noi i Teoreticheskoi Fiziki*. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Harmony.
- Richey, R. C., & Klein, J. D. (2014). *Design and development research: Methods, strategies, and issues*. Routledge.
- Rioli, L., Savicki, V., & Cepani, A. (2002). Resilience in the face of catastrophe: Optimism, personality, and coping in the Kosovo crisis. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(8), 1604–1627.
- Rodríguez-Naranjo, C., & Caño, A. (2010). Development and validation of an attributional style questionnaire for adolescents. *Psychological Assessment*, 22(4), 837.
- Schofield, P., Ball, D., Smith, J. G., Borland, R., O'Brien, P., Davis, S., ... Joseph, D. (2004). Optimism and survival in lung carcinoma patients. *Cancer: Interdisciplinary International Journal of the American Cancer Society*, 100(6), 1276–1282.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Seligman, M. E. P., & Buchanan, G. M. (1995). *Explanatory style*. L. Erlbaum.
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society*, 20(4).
- Steinberg, G., & Gano-Overway, L. A. (2003). Developing optimism skills to help youths overcome adversity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*,

74(5), 40–44.

- Stephen, H. L. Æ., Mary, L. B. Æ., & Schiraldi, G. R. (2008). Correlates of Resilience in the Face of Adversity for Korean Women Immigrating to the US, 415–422. <https://doi.org/10.1007/s10903-007-9104-4>
- Stott, L. H. (2010). The Journal of Psychology : Interdisciplinary and Applied An Analytical Study of Self- Reliance, (April 2015), 37–41. <https://doi.org/10.1080/00223980.1938.9917555>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barret, L. F. (2009). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *J.Pers*, 6(6), 247–253. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2008.01122.x>. Endothelial
- Tusaie-Mumford, K. (2001). Psychosocial resilience in rural adolescents: Optimism, perceived social support and gender differences. University of Pittsburgh.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–17847.
- Wu, Z., Liu, Y., Li, X., & Li, X. (2016). Resilience and Associated Factors among Mainland Chinese Women Newly Diagnosed with Breast Cancer. *Plos One*, 11(12), e0167976. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0167976>
- Yates, T. M., & Masten, A. S. (2004). Fostering the Future: Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology.
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(1), 19–30.



LAMPIRAN

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Berikut ini tersedia beberapa pernyataan. Anda dimohon untuk membaca secara seksama setiap pernyataan di kolom sebelah kiri, lalu Anda diminta untuk memberikan tanda silang pada kolom di sebelah kanan yang berisikan angka 1 sampai dengan 7. Nomor “1” berarti Anda sangat tidak setuju dengan pernyataan di kolom sebelah kiri, dan nomor “7” berarti Anda sangat setuju dengan pernyataan di kolom sebelah kiri, dan nomor “4” berarti Anda bersikap netral atas pernyataan di kolom sebelah kiri. Dimohon untuk mengisi kuisioner ini sesuai dengan pikiran dan perasaan Anda.

No.	Pernyataan	Sangat tidak setuju			Netral	Sangat setuju		
1.	Saya akan melakukan apa yang telah saya rencanakan.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Saya selalu dapat mengatur segala sesuatu dengan segala cara yang bisa saya lakukan.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Saya bisa mengandalkan diri saya sendiri ketimbang meminta bantuan orang lain.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Bagi saya sangat penting untuk mempunyai kegemaran dalam suatu hal.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Saya mampu sendirian jika harus sendiri.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Saya bangga atas pencapaian saya selama ini.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Saya biasanya mampu mengelola segala kesukaran dengan baik.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Saya berteman dengan diri saya sendiri.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Saya merasa bahwa saya bisa melakukan dua pekerjaan atau lebih dalam satu waktu.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Saya mempunyai tekad yang kuat.	1	2	3	4	5	6	7

11.	Saya jarang bertanya-tanya tentang maksud dari semua hal yang terjadi.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Saya selalu mengerjakan segala sesuatu satu demi satu.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Saya dengan mudah melalui waktu yang sukar karena saya terbiasa dengan kesukaran.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Saya merupakan orang yang disiplin.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Saya memiliki sesuatu yang saya gemari.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Saya selalu dapat menemukan sesuatu yang dapat membuat saya tertawa.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Saya dapat dengan mudah menaklukkan kesulitan yang saya hadapi karena saya yakin akan diri saya sendiri.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Saya dapat diandalkan oleh orang-orang terdekat saya ketika dibutuhkan.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Saya melihat segala situasi melalui banyak sudut pandang.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Terkadang saya memaksa diri saya untuk melakukan sesuatu, suka atau tidak suka.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Saya merasa bahwa hidup saya berarti.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Saya tidak memikirkan sesuatu atau kejadian yang diluar kemampuan saya.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Saya selalu menemukan jalan keluar dari masalah yang saya hadapi.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Saya sanggup melakukan segala sesuatu yang wajib saya lakukan.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Saya tidak keberatan jika ada yang membenci saya.	1	2	3	4	5	6	7

Nama:

Kelas:

Usia:

J/K:

Situasi 1. Bayangkan sekolah Anda berjalan buruk.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa sekolah Anda mungkin berjalan buruk.

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain
atau keadaan

1 2 3 4 5 6 7

Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila sekolah Anda berjalan buruk lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir

1 2 3 4 5 6 7

Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang sekolah Anda yang berjalan buruk, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi
pada situasi khusus

1 2 3 4 5 6 7

Mempengaruhi semua situasi dalam
hidup saya

Situasi 2. Bayangkan Anda terlalu sibuk mempersiapkan ujian.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa Anda terlalu sibuk mempersiapkan ujian.

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain
atau keadaan

1 2 3 4 5 6 7

Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila Anda terlalu sibuk mempersiapkan ujian lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir

1 2 3 4 5 6 7

Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang hal tersebut, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi
pada situasi khusus

1 2 3 4 5 6 7

Mempengaruhi semua situasi dalam
hidup saya

Situasi 3. Bayangkan Anda khawatir tentang hasil ujian Anda.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa Anda khawatir tentang hasil ujian Anda.

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain atau keadaan 1 2 3 4 5 6 7 Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila Anda khawatir tentang hasil ujian Anda lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir 1 2 3 4 5 6 7 Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang kekhawatiran Anda tentang hasil ujian, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi pada situasi khusus 1 2 3 4 5 6 7 Mempengaruhi semua situasi dalam hidup saya

Situasi 4. Bayangkan hasil ujian Anda buruk.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa sekolah hasil ujian Anda buruk.

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain atau keadaan 1 2 3 4 5 6 7 Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila hasil ujian Anda buruk lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir 1 2 3 4 5 6 7 Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang hasil ujian Anda yang buruk, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi pada situasi khusus 1 2 3 4 5 6 7 Mempengaruhi semua situasi dalam hidup saya

Situasi 5. Bayangkan bahwa Anda telah dikeluarkan dari sekolah.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa Anda telah dikeluarkan dari sekolah.

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain atau keadaan 1 2 3 4 5 6 7 Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila Anda telah dikeluarkan dari sekolah lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir 1 2 3 4 5 6 7 Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang dikeluarkannya Anda dari sekolah, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi
pada situasi khusus

1 2 3 4 5 6 7

Mempengaruhi semua situasi dalam
hidup saya

Situasi 6. Bayangkan bahwa Anda telah ditegur di sekolah.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa Anda ditegur di sekolah.

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain
atau keadaan

1 2 3 4 5 6 7

Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila Anda ditegur di sekolah lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir

1 2 3 4 5 6 7

Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang ditegurnya Anda di sekolah, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi
pada situasi khusus

1 2 3 4 5 6 7

Mempengaruhi semua situasi dalam
hidup saya

Situasi 7. Bayangkan Anda tidak yakin apakah akan melanjutkan studi atau tidak.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa Anda tidak yakin apakah akan melanjutkan studi atau tidak

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain
atau keadaan

1 2 3 4 5 6 7

Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila Anda tidak yakin apakah akan melanjutkan studi atau tidak, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir

1 2 3 4 5 6 7

Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya mempengaruhi keyakinan Anda tentang melanjutkan studi atau tidak, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi
pada situasi khusus

1 2 3 4 5 6 7

Mempengaruhi semua situasi dalam
hidup saya

Situasi 8. Bayangkan Anda tidak bisa melakukan semua yang Anda harapkan.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa Anda tidak bisa melakukan semua yang Anda harapkan

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain
atau keadaan

1 2 3 4 5 6 7

Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila Anda tidak bisa melakukan semua yang Anda harapkan lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir

1 2 3 4 5 6 7

Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang Anda yang tidak bisa melakukan semua yang Anda harapkan, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi
pada situasi khusus

1 2 3 4 5 6 7

Mempengaruhi semua situasi dalam
hidup saya

Situasi 9. Bayangkan bahwa pada tahun pertama Anda bekerja di masa depan, Anda menerima penilaian buruk atas pekerjaan Anda dari atasan Anda.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa pada tahun pertama Anda bekerja di masa depan Anda, Anda menerima penilaian buruk atas pekerjaan Anda dari atasan Anda

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain
atau keadaan

1 2 3 4 5 6 7

Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila pada tahun pertama Anda bekerja di masa depan Anda, Anda menerima penilaian buruk atas pekerjaan Anda dari atasan Anda lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir

1 2 3 4 5 6 7

Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang hal tersebut, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi
pada situasi khusus

1 2 3 4 5 6 7

Mempengaruhi semua situasi dalam
hidup saya

Situasi 10. Bayangkan orangtuamu marah, berteriak kepadamu, dan menghukummu karena sesuatu yang telah terjadi.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa orangtuamu marah, berteriak kepadamu, dan menghukummu karena sesuatu yang telah terjadi

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain
atau keadaan

1 2 3 4 5 6 7

Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila orangtuamu marah, berteriak kepadamu, dan menghukummu karena sesuatu yang telah terjadi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir

1 2 3 4 5 6 7

Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang kemarahan orangtuamu karena sesuatu yang telah terjadi, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi
pada situasi khusus

1 2 3 4 5 6 7

Mempengaruhi semua situasi dalam
hidup saya

Situasi 11. Bayangkan Anda tidak bisa tidur nyenyak selama beberapa waktu.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa Anda tidak bisa tidur nyenyak selama beberapa waktu

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain
atau keadaan

1 2 3 4 5 6 7

Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila Anda tidak bisa tidur nyenyak selama beberapa waktu lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir

1 2 3 4 5 6 7

Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang Anda yang tidak bisa tidur nyenyak, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi
pada situasi khusus

1 2 3 4 5 6 7

Mempengaruhi semua situasi dalam
hidup saya

Situasi 12. Bayangkan Anda memiliki konflik serius tentang hal yang benar dan salah.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa Anda memiliki konflik serius tentang hal yang benar dan salah

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain
atau keadaan

1 2 3 4 5 6 7

Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila Anda memiliki konflik serius tentang hal yang benar dan salah lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir

1 2 3 4 5 6 7

Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang hal tersebut, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi
pada situasi khusus

1 2 3 4 5 6 7

Mempengaruhi semua situasi dalam
hidup saya

Situasi 13. Bayangkan Anda memiliki konflik serius tentang ketidaksetujuan dengan orang tua Anda.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa Anda memiliki konflik serius tentang ketidaksetujuan dengan orang tua Anda.

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain atau keadaan 1 2 3 4 5 6 7 Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila Anda memiliki konflik serius tentang ketidaksetujuan dengan orang tua Anda lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir 1 2 3 4 5 6 7 Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang hal tersebut, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi pada situasi khusus 1 2 3 4 5 6 7 Mempengaruhi semua situasi dalam hidup saya

Situasi 14. Bayangkan Anda sering merasa lelah dan kehabisan tenaga.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa Anda sering merasa lelah dan kehabisan tenaga

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain atau keadaan 1 2 3 4 5 6 7 Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila Anda sering merasa lelah dan kehabisan tenaga lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir 1 2 3 4 5 6 7 Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang perasaan lelah Anda, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi pada situasi khusus 1 2 3 4 5 6 7 Mempengaruhi semua situasi dalam hidup saya

Situasi 15. Bayangkan Anda memiliki masalah dengan lawan jenis.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa Anda memiliki masalah dengan lawan jenis .

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain atau keadaan 1 2 3 4 5 6 7 Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila Anda memiliki masalah dengan lawan jenis lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir

1 2 3 4 5 6 7

Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang masalah dengan lawan jenis atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi
pada situasi khusus

1 2 3 4 5 6 7

Mempengaruhi semua situasi dalam
hidup saya

Situasi 16. Bayangkan bahwa Anda merasa tidak nyaman dalam suatu situasi.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa Anda merasa tidak nyaman dalam suatu situasi

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain
atau keadaan

1 2 3 4 5 6 7

Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila Anda merasa tidak nyaman dalam suatu situasi lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir

1 2 3 4 5 6 7

Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang perasaan tidak nyaman Anda dalam suatu situasi, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi
pada situasi khusus

1 2 3 4 5 6 7

Mempengaruhi semua situasi dalam
hidup saya

Situasi 17. Bayangkan Anda hanya memiliki sedikit teman.

1. Tuliskan penyebab yang paling penting mengapa Anda hanya memiliki sedikit teman.

2. Apakah penyebab tersebut karena sesuatu dalam diri Anda, atau karena orang lain atau keadaan? (lingkari satu angka)

Benar-benar karena orang lain
atau keadaan

1 2 3 4 5 6 7

Sama sekali karena aku

3. Di masa depan, apabila Anda hanya memiliki sedikit teman lagi, apakah penyebab yang Anda pilih hadir lagi? (lingkari satu angka)

Tidak akan pernah lagi hadir

1 2 3 4 5 6 7

Akan selalu ada

4. Apakah penyebab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang Anda yang hanya memiliki sedikit teman, atau apakah itu juga memengaruhi area lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

Mempengaruhi hanya situasi
pada situasi khusus

1 2 3 4 5 6 7

Mempengaruhi semua situasi dalam
hidup saya

bab yang Anda pilih hanya memengaruhi tentang hal tersebut, atau ada hal lain kehidupan Anda? (lingkari satu angka)

hanya situasi saya	1	2	3	4	5	6	7	Mempengaruhi semesta hidup saya
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------------------

Mempengaruhi hanya situasi pada situasi khusus	1 2 3 4 5 6 7	Mempengaruhi semua situasi dalam hidup saya
---	---------------	--

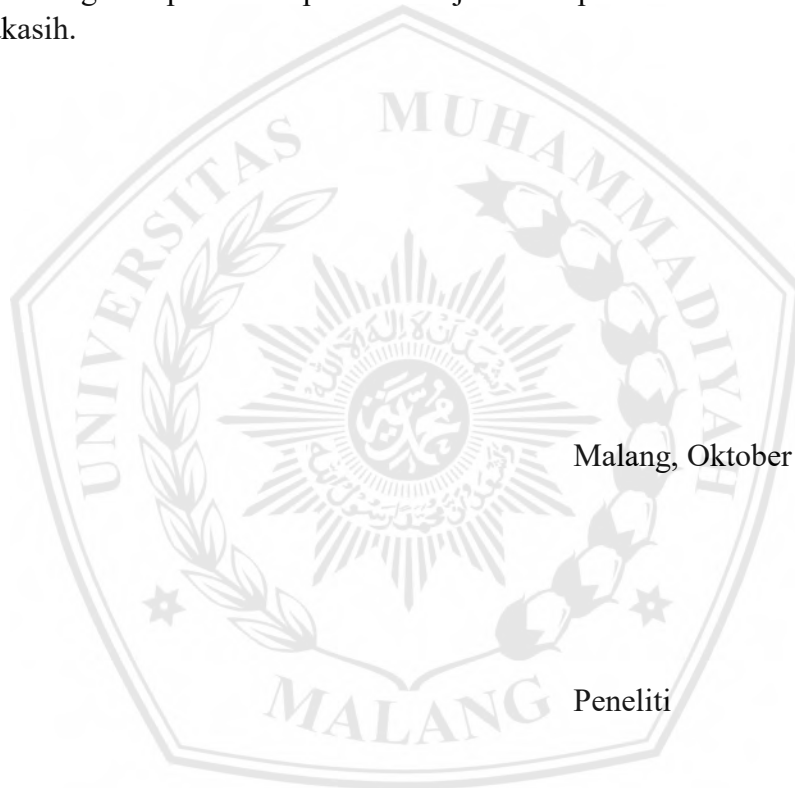
INSTRUMEN VALIDASI

MODEL PROGRAM PENGEMBANGAN OPTIMISME PADA REMAJA

Pengantar

Untuk memperoleh kelayakan model Program Pengembangan Optimisme Pada Remaja, mohon dengan hormat kepada ibu/bapak untuk memvalidasi model yang telah peneliti rancang. Penelitian diharapkan tidak benar atau tidak salah, tetapi berdasarkan kesesuaian desain model secara rinci untuk tiap aspek yang tersedia dalam rancangan model dan panduan yang diajukan.

Diharapkan dari masukan yang diberikan dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas desain, sehingga dapat mencapai tujuan dari penelitian ini yaitu tersusunnya model Program Pengembangan Optimisme pada Remaja. Atas perhatian dan kesediannya saya ucapkan terimakasih.



Malang, Oktober 2019

Peneliti

Lembar Validasi
Model Program Pengembangan Optimisme Pada Remaja

Identitas Validator

Nama:

Jabatan:

Instansi:

Bidang Keahlian:

Pengalaman Riset terkait bidang keahlian:

Mohon agar bapak/ibu berkenan memberikan penilaian terhadap model Program Pengembangan Optimisme pada Remaja. Validasi meliputi aspek-aspek yang telah tertera dalam tabel indikator.

Mohon agar bapak/ibu memberi nilai dengan cara memberikan skor 1-5 pada kolom nilai dengan mengacu pada kriteria sebagai berikut:

1 = bila dinilai sangat kurang

2 = bila dinilai kurang

3 = bila dinilai cukup baik

4 = bila dinilai baik

5 = bila dinilai sangat baik

Apabila terdapat saran-saran yang ingin bapak/ibu berikan, mohon langsung dituliskan pada lembar saran yang telah disediakan.

1. Pendahuluan

No.	Aspek Penelitian	Skor
1.1	Latar belakang telah sesuai untuk menggambarkan alasan pentingnya model ini disusun	
1.2	Tujuan dan manfaat disusunnya pedoman ini telah sesuai dengan latar belakang	

2. Teori Pendukung Model

No.	Aspek Penelitian	Skor
2.1	Dasar teori yang digunakan sesuai dengan model	
2.2	Konsep-konsep teoritis tentang Program Pengembangan Optimisme pada Remaja sudah sesuai untuk menjadi dasar penyusunan pedoman model.	
2.3	Teori-teori pendukung lainnya telah memadai dan dapat menjadi dasar bagi model	

3. Ruang Lingkup Model

No.	Aspek Penelitian	Skor
3.1	Pendekatan yang digunakan relevan dengan model	
3.2	Tujuan dan sasaran terapi telah sesuai dengan model yang dikembangkan	
3.3	Penjelasan tentang kriteria subjek relevan dengan model	
3.4	Teknik terapi yang digunakan relevan dengan teori	
3.5	Tahapan terapi dan pola kegiatan terapi telah sesuai dengan model terapi yang dikembangkan	
3.6	Langkah-langkah pelaksanaan terapi telah relevan dengan teori yang digunakan	
3.7	Jangka waktu terapi memadai bagi penerapan model	

4. Prosedur Terapi

No.	Aspek Penelitian	Skor
4.1	Strategi dan teknik terapi telah dirumuskan relevan dengan teori yang digunakan	
4.2	Strategi dan teknik terapi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam mencapai tujuan dan target terapi	

4.3	Tahap-tahap terapi dapat digunakan sebagai sebuah prosedur untuk mencapai target terapi	
4.4	Deskripsi tiap sesi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam membantu subjek	

Komentar atau saran perbaikan:



Malang, Oktober 2019

Validator,

Instrumen Evaluasi Formatif Penilaian Subjek Terhadap Prosedur Model

Nama:

Usia:

Jenis Kelamin:

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama
2. Berikan tanda silang yang sesuai dengan pendapat Anda.
3. Penilaian dengan ketentuan sebagai berikut:
 - a. Lingkari nilai 1 (tidak memuaskan) apabila pelaksanaan pelayanan terapi tidak efektif dan tidak memberikan hasil
 - b. Lingkari nilai 2 (kurang memuaskan) apabila pelaksanaan pelayanan terapi masih belum mudah, sehingga prosesnya belum efektif dan memberikan hasil yang kurang baik.
 - c. Lingkari nilai 3 (memuaskan) apabila pelaksanaan pelayanan terapi dirasa mudah dipahami, tidak berbelit-belit tetapi masih perlu di efektifkan, dan memberikan hasil yang baik.
 - d. Lingkari nilai 4 (sangat memuaskan) apabila pelaksanaan pelayanan terapi mudah dipahami dan efektif serta memberikan hasil yang sangat baik.

Semua pendapat Anda akan dijaga kerahasiannya.

INSTRUMEN EVALUASI FORMATIF PENILAIAN SUBJEK TERHADAP PROSEDUR MODEL

Bagaimana pendapat saudara mengenai perihal berikut ini:

No.	Perihal	Sangat memuaskan	Memuaskan	Kurang memuaskan	Tidak memuaskan
1.	Bagaimana pendapat Anda tentang peraturan kegiatan?	4	3	2	1
2.	Bagaimana pendapat Anda tentang alur pelaksanaan kegiatan yang telah berlangsung?	4	3	2	1
3.	Bagaimana pendapat Anda tentang ketepatan waktu kegiatan yang diberikan?	4	3	2	1
4.	Bagaimana pendapat Anda tentang ketepatan waktu pelaksanaan dengan jadwal yang sudah ditentukan?	4	3	2	1
5.	Bagaimana menuut Anda tentang kesesuaian jenis kegiatan yang diterima dengan masalah yang sedang dihadapi?	4	3	2	1
6.	Bagaimana pendapat Anda tentang pemahaman yang dimiliki oleh terapis?	4	3	2	1
7.	Bagaimana pendapat Anda tentang proses kegiatan terapi?	4	3	2	1
8.	Bagaimana pendapat Anda tentang hasil dari kegiatan?	4	3	2	1
9.	Bagaimana pendapat Anda tentang keberhasilan terapi untuk permasalahan Anda?	4	3	2	1
10.	Bagaimana pendapat Anda tentang kelayakan kegiatan?	4	3	2	1
11.	Bagaimana pendapat Anda tentang manfaat kegiatan?	4	3	2	1



**MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**
Jl. Raya Tlogomas 246 Telp. 0341-464318 ext 267 Malang 65144

KESEDIAAN TERTULIS (*INFORMED CONSENT*)

Kepada

Yth. Sdra/i

Di- tempat

Saya Karisma Dewi Puspasari adalah mahasiswa/i Magister Psikologi Profesi yang sedang melaksanakan penelitian. Saya mengharapkan bantuan Saudara/i untuk bersedia memberikan informasi sesuai dengan yang dibutuhkan dan bersedia menjadi subjek dalam pelaksanaan penelitian ini atas inisiatif dan kehendak sendiri; tanpa adanya paksaan dari siapa pun. Segala hal yang berkaitan dengan rahasia Saudara/i, tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum sehingga kerahasiaan identitas Saudara/i, akan tetap dijamin dan tidak akan ada dampak negatif dari proses ini terhadap nama baik Saudara/i, maupun keluarga.

Saudara/i juga diminta untuk melaksanakan apa yang sudah disepakati selama pelaksanaan dari awal hingga akhir. Dengan demikian, proses pelaksanaan ini akan memakan waktu dalam beberapa kali pertemuan. Saudara/i berhak menolak untuk ikut serta atau menolak berpartisipasi dalam proses ini. Saudara/i juga berhak bertanya kapan saja dan mendapat jawaban sejujurnya mengenai penelitian yang kami lakukan. Saudara dapat menghubungi saya melalui No HP : 081234680877.

Dengan menandatangani lembar ini berarti Saudara/i telah memahami perihal proses penelitian yang akan saya lakukan dan menerima segala hal yang menyangkut pelaksanaannya sebagai partisipan.

Hormat Saya,

Menyetujui,

(Karisma Dewi Puspasari)

(_____)

PPO-R Guide: Panduan Program Pengembangan Optimisme pada Remaja

Disusun oleh:

Karisma Dewi Puspasari

Latipun

Siti Suminarti Fasikhah

Magister Psikologi Profesi

Direktorat Program Pascasarjana

Universitas Muhammadiyah Malang

2019



PPO-R Guide: Panduan Program Pengembangan Optimisme pada Remaja

iv, 46 halaman dan ilustrasi

Karisma Dewi Puspasari

Latipun

Siti Suminarti Fasikhah

© Psychology Forum

Universitas Muhammadiyah Malang

Jl. Tlogomas 246 Malang 65144

Email: psyforum@umm.ac.id

Edisi Pertama

Januari 2020



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah, berkat limpahan rahmat dan karunia ALLAH Subhanahu wa ta'ala, penulis dapat menyelesaikan penyusunan Program Pengembangan Optimisme pada Remaja (PPO-R). Shalawat dan salam penulis haturkan kepada Rasulullah Shallallahu alaihi wassalam, yang telah menjadi tauladan terbaik bagi umat manusia.

Buku ini berisi langkah-langkah intervensi melalui Program Pengembangan Optimisme pada Remaja. Langkah-langkah yang disusun diharapkan dapat menjadi panduan yang mudah dipahami bagi para penggunanya. Sehingga buku ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi berbagai pihak.

Dalam proses penyusunan modul ini, tidak lepas dari bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada seluruh pihak Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Malang, 3 Desember 2019

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	1
DAFTAR ISI	2
BAB I	3
BAB II	5
Optimisme	5
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme.....	6
Program Pengembangan Optimisme pada Remaja	6
Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Terapi.....	9
Pentingnya Perubahan Perilaku.....	9
BAB III.....	10
Pendekatan	10
Sasaran	10
Waktu	10
Klien dan Terapis	10
Persyaratan Terapis	10
Posisi Kegiatan.....	11
Pola Kegiatan Setiap Pertemuan	11
Rancangan Kegiatan.....	12
Langkah-langkah Kegiatan.....	15
BAB IV.....	26
Penutup.....	26
Referensi.....	26

BAB I

Modul Program Pengembangan Optimisme pada Remaja

Latar Belakang

Masa remaja adalah masa perkembangan yang dikarakteristikan dengan berbagai macam perubahan. Perubahan ini dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang ada disekitar remaja. Masa remaja adalah sebuah masa dimana individu menunjukkan perubahan pada aspek sosial, psikologis, dan perubahan pada kognitif. Pada masa ini, remaja mulai bertaut dengan berbagai macam pemikiran. Pemikiran ini kemungkinan adalah pemikiran yang pesimis yang kemudian bisa membawa remaja pada sebuah keadaan depresi dari waktu ke waktu, atau pemikiran tersebut bisa menjadi pemikiran yang optimis yang membuat mereka berperilaku lebih baik dan sehat.

Pendekatan individu yang memiliki pemikiran optimis dan pesimis tentunya sangat berbeda dan pemikiran ini memberikan berbagai macam dampak dalam kehidupan remaja. Individu yang optimis dan pesimis menghadapi masalah dengan cara yang berbeda dan faktor pendukung seperti faktor sosial dan ekonomi juga berbeda. Individu yang optimis mengharapkan sesuatu yang baik terjadi, sedangkan individu yang pesimis mengharapkan sesuatu yang buruk terjadi (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). Individu yang memiliki pemikiran optimis memiliki korelasi negatif dengan simptom depresi dan juga keinginan untuk bunuh diri.

Optimisme adalah memiliki harapan yang menyenangkan pada masa depan (Carver et al., 2010). Semakin individu memiliki optimisme yang tinggi, maka individu tersebut memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki kesehatan mental dan kesehatan fisik (Carver et al., 2010; Rasmussen, Scheier, & Greenhouse, 2009). Misalnya, individu yang memiliki optimisme yang tinggi memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami depresi (Carver et al., 2010). Individu yang memiliki optimisme yang tinggi cenderung menunjukkan adanya perkembangan psikologis setelah menghadapi situasi yang membuat trauma (Prati & Pietrantonio, 2009). Optimisme merupakan prediktor dari kesuksesan untuk melakukan adaptasi pada keadaan yang membuat stres, membantu individu untuk menghadapi masalah dalam hidup dibandingkan dengan menghindari masalah tersebut dan kemudian menyerah (Carver & Scheier, 2002). Optimisme berhubungan dengan perilaku yang baik (Jones, DeMore, Cohen, O'Connell, & Jones, 2008).

Optimisme diidentifikasi sebagai faktor yang paling berpengaruh pada diri remaja untuk melemahkan efek dari stressor kehidupan (Tusaie-Mumford, 2001). Optimisme merupakan sebuah kekuatan untuk memandang suatu peristiwa secara positif sehingga kemudian menghasilkan sebuah sikap dan perilaku yang positif dalam menghadapi kesulitan. Pengembangan Optimisme penting untuk dilakukan karena individu dengan kekuatan optimisme tidak memiliki kekhawatiran terhadap hal negatif sehingga dapat melalui kesulitan yang dialaminya. Remaja yang memiliki optimisme dalam dirinya, memandang setiap masalah dalam sudut pandang yang positif dan merasa yakin bahwa dirinya mampu menghadapi masalah tersebut. Hal tersebut membawa remaja pada keadaan yang resilien.

Peran optimisme pada diri remaja sangatlah penting dan berpengaruh pada bagaimana remaja mengembangkan dirinya untuk masa depan. Sehingga, pengembangan optimisme pada remaja perlu untuk dilakukan. Terlebih pada remaja yang beresiko seperti remaja yang menghadapi trauma atau kejadian yang tidak menyenangkan dalam masa perkembangannya.

Tujuan

Tujuan dari modul ini adalah untuk mengembangkan optimisme sehingga ketahanan dan kemampuan remaja dalam menghadapi masalah dapat meningkat.

Manfaat

Manfaat dari modul ini adalah dapat memberikan sebuah alternatif intervensi bagi profesional (psikolog), konselor, serta guru maupun profesi lainnya dalam upaya peningkatan optimisme dalam menghadapi kesulitan pada diri remaja.

BAB II

Program Pengembangan Optimisme

Optimisme

Optimisme sebagai suatu keyakinan bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara, tidak sepenuhnya mempengaruhi semua aktivitas, dan tidak sepenuhnya disebabkan kecerobohan diri sendiri tetapi bisa karena situasi, nasib, atau orang lain. Ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan, individu yang optimis akan yakin bahwa hal tersebut akan berlangsung lama, mempengaruhi semua aktivitas dan disebabkan oleh diri sendiri (Seligman, 2008).

Konsep optimisme yang dikembangkan oleh Seligman berdasar pada konsep *explanatory style*, yaitu pandangan yang melihat bahwa dalam menentukan kepercayaan seseorang, ditentukan berdasarkan pengalaman masa lampau. Pandangan ini didasarkan pada nilai *attributional style*. *Attributional style* dibentuk oleh cara kita mempersepsikan, menjelaskan pengalaman masa lampau. Jika persepsi individu akan masa lalunya adalah positif maka individu percaya bahwa masa depan yang diperoleh akan lebih baik.

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang optimis tidak hanya menunjukkan adaptasi yang sangat baik pada stressor tetapi optimisme juga merupakan pencegah individu untuk mengembangkan suatu gangguan (Rasmussen et al., 2009). Optimisme diidentifikasi sebagai faktor yang paling berpengaruh pada diri remaja untuk melemahkan efek dari stressor kehidupan (Tusaie-Mumford, 2001).

Optimisme menggambarkan sikap positif individu terhadap situasi yang sulit (Yu & Zhang, 2007). Optimisme merupakan perasaan positif dan keadaan individu yang penuh dengan motivasi. Individu yang optimis memandang suatu kesulitan dengan terlalu positif dan meskipun persepsi tersebut tidak realistis, hal tersebut dapat menghilangkan kekhawatiran dalam situasi yang sulit.

Optimisme dan afek positif adalah dua hal yang berhubungan dan individu dengan optimisme yang tinggi memiliki kemungkinan besar untuk mengalami emosi positif (Carver & Scheier, 2014). Emosi positif mengembangkan pikiran dan perilaku, yang kemudian menguatkan sumber-sumber sosial dan personal yang mengarah pada kepentingan adaptasi yang lebih cepat dan yang bertahan lebih lama (Fredrickson, 2001). Emosi positif yang datang dari optimisme dapat meningkatkan fleksibilitas kognitif, mengembangkan perhatian,

meminimalisir emosi negatif dan meningkatkan resiliensi dalam menghadapi kesulitan (Davis et al., 2004).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Individu-individu yang memiliki sifat optimisme akan terlihat pada aspek-aspek tertentu seperti (a) *Permanence*, berbicara tentang waktu, yaitu membahas tentang bagaimana seseorang menyikapi kejadian-kejadian yang menimpanya apakah akan berlangsung lama atau sementara. Orang yang optimis yakin bahwa kejadian negatif yang menimpanya bersifat sementara, sedangkan kejadian positif yang menimpanya bersifat lama atau permanen; (b) *Pervasiveness*, yaitu membahas tentang bagaimana seseorang memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi pada dirinya, apakah ia berpandangan secara universal atau secara spesifik. Orang yang optimis yakin bahwa kegagalan yang terjadi karena sesuatu yang bersifat spesifik, sedangkan kesuksesan disebabkan oleh sesuatu yang bersifat universal; (c) *Personalization*, membahas tentang bagaimana seseorang memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi apakah karena faktor internal atau eksternal. Orang yang optimis yakin bahwa kesalahan itu dari faktor eksternal, dan kesuksesan berasal dari faktor internal. Saat hal buruk terjadi, kita bisa menyalahkan diri sendiri (internal) atau meyalahkan orang lain atau keadaan (eksternal). Orang-orang yang menyalahkan dirinya sendiri saat mereka gagal membuat rasa penghargaan terhadap diri mereka sendiri menjadi rendah. Mereka berpikir mereka tidak berguna, tidak punya kemampuan, dan tidak dicintai. Orang-orang yang menyalahkan kejadian eksternal tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri saat kejadian-kejadian buruk menimpanya. Secara keseluruhan, mereka lebih banyak suka pada diri mereka sendiri daripada orang yang menyalahkan diri mereka sendiri (Gillham, Shatté, Reivich, & Seligman, 2001).

Program Pengembangan Optimisme pada Remaja

Program Pengembangan Optimisme adalah sebuah program yang disusun berdasarkan pandangan psikologi positif dengan tujuan untuk meningkatkan optimisme pada remaja. Intervensi yang berbasis psikologi positif berusaha untuk mengembangkan sikap positif terhadap pengalaman subjektif yang dialami individu, sikap positif terhadap karakter individu, dan sikap positif terhadap kejadian dalam hidup.

Tujuan dari intervensi yang berbasis psikologi positif adalah untuk meminimalisir pemikiran negatif dan mengembangkan perasaan optimisme terhadap kehidupan (Seligman &

Csikszentmihalyi, 2014). Melalui intervensi ini, individu didorong untuk menerima masa lalunya, optimis dan semangat dalam menghadapi masa depan, dan merasa bahagia dan sejahtera dimasa sekarang (Shrestha, 2016).

Psikologi Positif adalah pendekatan yang hadir khusus untuk membangun kekuatan individu dan emosi positif, serta meningkatkan makna dalam kehidupan individu yang berfungsi untuk meringankan psikopatologis dan menumbuhkan kebahagiaan (Rashid & Anjum, 2008). Membangun kekuatan individu dinilai merupakan sebuah cara yang paling sesuai untuk menyelesaikan masalah individu dalam sebuah terapi (Snyder & Lopez, 2002).

Psikologi positif adalah studi ilmiah tentang keberfungsian individu secara optimal. Tujuannya adalah untuk lebih memahami dan menerapkan faktor-faktor yang membantu individu untuk menjadi individu yang lebih berkembang. Psikologi positif dapat memberikan hasil positif yang bertahan lama bagi individu yang mengikuti terapi (Lee Duckworth, Steen, & Seligman, 2005).

Intervensi yang memberikan dampak pada emosi positif, pikiran positif, dan peristiwa positif yang dalam hal ini adalah Program Pengembangan Optimisme dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitan dan bangkit kembali dari pengalaman negatif. Proses ini dapat terjadi melalui tiga mekanisme. Pertama, emosi seperti kegembiraan, kepuasan, dan ketertarikan, disusun dalam intervensi positif dengan memberikan batas waktu dalam menghadapi stres dan membantu mereka memahami situasi mereka. Oleh karena itu, keadaan yang negatif atau bahkan traumatis dapat menjadi berkurang dan berdampak pada semua domain kehidupan.

Kedua, intervensi dengan kegiatan yang mendorong pada kebahagiaan dapat menangkalkan pikiran negatif, disfungsional dan mendorong pemikiran positif. Misalnya, harapan yang dihasilkan oleh optimisme dapat menggantikan pikiran-pikiran tanpa harapan dan ketidakberdayaan. Ketiga, kegiatan kebahagiaan sering membawa pengalaman positif. Misalnya, mempraktikkan perilaku yang mencerminkan kebaikan menghasilkan momen di mana orang merasa dihargai, dan bahkan dapat menghasilkan persahabatan baru. Kegiatan yang meningkatkan kebahagiaan menghasilkan emosi positif serta menghasilkan pikiran positif dan pengalaman positif (Folkman & Moskowitz, 2000).

Peningkatan optimisme pada remaja dapat dilakukan melalui persepsi individu yang memandang keberhasilan dari sudut pandang waktu dan ruang, dimana individu yang optimis memandang bahwa keberhasilan adalah hal yang bertahan lama dan bersifat universal. Selanjutnya, individu yang berpikir optimis juga memandang bahwa keberhasilan adalah hal

yang disebabkan oleh diri internalnya, sehingga mengembangkan potensi atau kemampuan dirinya dapat meningkatkan optimisme.

Dalam Program ini terdiri dari aktivitas-aktivitas yang disusun berdasarkan aspek optimisme yang membuat individu dapat berpikir positif dan menerima tentang kejadian yang dialaminya, meminimalisir pemikiran negatif, berpikir positif tentang masa depan serta mengembangkan kemampuan dirinya.

Program Pengembangan Optimisme pada Remaja berfokus pada mengembangkan pemikiran positif subjek dengan berpikir positif, subjek dapat menumbuhkan emosi positif. Emosi positif yang datang dari optimisme dapat membuat individu tersebut dapat melihat masalah secara lebih positif dan mampu melihat alternatif pemecahan masalah yang kemudian membuatnya mampu untuk menghadapi setiap masalah.

Program Pengembangan Optimisme adalah intervensi dengan menggunakan pendekatan secara kelompok yang membuat interaksi antar anggota di dalam kelompok dapat menginstruksikan pemeliharaan dan pengembangan hubungan pribadi yang sehat dan mengajarkan anggotanya bagaimana menjadi individu yang bahagia melalui persahabatan. Hal tersebut dapat meningkatkan harga diri individu. Interaksi dalam kelompok dapat digunakan untuk mengajarkan anggotanya keterampilan sosial yang penting untuk dapat membuat individu menjadi bahagia dan memiliki kesejahteraan psikologis (Ferencik, 1992). Agar remaja dapat berfungsi secara efektif, untuk mengarahkan perkembangan remaja pada perkembangan yang lebih baik dapat diupayakan melalui hubungan sosial, komunikasi serta partisipasi (Bronfenbrenner, 1979).

Program Pengembangan Optimisme pada Remaja terdiri dari sejumlah kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan individu, terutama optimisme, serta emosi positif yang berdasarkan pada prinsip-prinsip psikologi positif. Program Pengembangan Optimisme dilakukan dengan prinsip menguatkan pemikiran positif, pemikiran positif pada kekuatan diri dan menghilangkan pemikiran negatif. Melalui program ini, subjek dapat belajar untuk berpikir bahwa suatu masalah hanya bersifat sementara, bersumber dari luar diri individu dan hanya terjadi pada satu kejadian spesifik. Ketika individu dapat berpikir optimis, maka timbul-lah emosi positif yang dapat membuat subjek melihat masalah secara lebih luas serta dapat memilih solusi untuk dapat menghadapi masalah tersebut. Program ini merupakan program untuk remaja sehingga dalam terdapat sejumlah aktivitas yang membuat remaja lebih tertarik.

Program ini terdiri dari 6 sesi dengan kegiatan-kegiatan yang bersifat untuk mengembangkan pemikiran positif, menghilangkan pemikiran negatif. Sesuai dengan dasar pendekatan psikologi positif yang digunakan, maka kegiatan dalam Program Pengembangan

Optimisme pada Remaja ini dibangun untuk menciptakan kesenangan atau kebahagiaan melalui aktivitas dan hubungan interpersonal yang terjadi melalui intervensi ini.

Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Intervensi

Program Pengembangan Optimisme pada Remaja sebagai suatu bentuk intervensi, keberhasilannya dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Terdapat empat faktor yang mempengaruhi proses dan hasil intervensi. Pertama, faktor yang dihubungkan dengan gangguan atau masalah yang mempengaruhi diri individu, diantaranya: jenis gangguan atau masalah, berat ringannya gangguan atau masalah, serta intervensi yang telah diberikan sebelumnya. Kedua, faktor-faktor yang dihubungkan dengan karakteristik subjek, diantaranya usia, jenis kelamin, pendidikan, intelegensi, status sosial dan ekonomi, dan faktor budaya. Ketiga, faktor yang berhubungan dengan kepribadian subjek, diantaranya: motivasi, harapan terhadap proses intervensi. Keempat, faktor-faktor yang berhubungan dengan kehidupan sosial, diantaranya: hubungan keluarga, hubungan sosial dengan teman atau lingkungan sosial di sekitarnya.

Kepentingan Perubahan Perilaku

Berdasarkan penjabaran sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa remaja yang optimis dapat memandang kehidupan secara lebih luas, memandang berbagai macam alternatif pemecahan masalah yang dihadapinya. Remaja yang optimis memiliki korelasi negatif dengan simtom depresi, sehingga penting untuk meningkatkan optimisme pada diri remaja yang sedang mengalami perubahan agar dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut dengan baik dan dapat menjadi individu yang lebih berkembang ke arah yang lebih baik.

Optimisme pada individu tentunya dapat ditingkatkan dan Program Pengembangan Optimisme pada Remaja merupakan program yang disusun untuk dapat meningkatkan optimisme pada remaja agar dapat menghadapi setiap kesulitan.

BAB III

Langkah-langkah Model Program Pengembangan Optimisme pada Remaja

Pendekatan

Psikologi positif adalah studi ilmiah tentang keberfungsian individu yang optimal. Tujuannya adalah untuk lebih memahami dan menerapkan faktor-faktor yang membantu individu untuk menjadi individu yang lebih berkembang. Psikologi positif dapat memberikan hasil positif yang bertahan lama bagi individu yang mengikuti terapi (Lee Duckworth et al., 2005). Psikologi positif merupakan sebuah pandangan yang berfokus pada kekuatan diri individu. Membangun kekuatan yang dimiliki individu adalah hal yang lebih penting dibandingkan hanya berfokus atau memperbaiki kekurangan (Clifton & Nelson, 1996).

Psikologi positif mengembangkan penjelasan terdapat kepentingan dan keperluan dalam hadirnya emosi positif dalam kehidupan individu. Emosi positif dapat menyingkirkan emosi negatif dalam diri individu. Emosi positif penting untuk kelangsungan hidup dan kemampuan untuk terus maju (Fredrickson, 2001). Optimisme dalam hal ini adalah suatu bentuk kemampuan individu untuk dapat berpikir positif. Ketika dapat berpikir positif, individu akan diliputi oleh emosi positif yang membuatnya merasa mampu melakukan setiap hal dan menghadapi kesulitan.

Sasaran

Sasaran dari intervensi ini adalah remaja berusia 13 – 15 tahun.

Waktu

Intervensi ini dilaksanakan selama 6 sesi. Pada tiap sesinya adalah selama 90 menit.

Klien dan Terapis

Subjek berjumlah 5 – 10 orang dan terapis berjumlah 1 orang.

Persyaratan Terapis

Modul yang disusun dapat digunakan oleh psikolog, konselor, guru bimbingan dan konseling, terapis dan sarjana S1 Psikologi. Modul yang disusun menginformasikan tentang aktivitas-aktivitas positif yang secara khusus disusun untuk meningkatkan optimisme pada remaja.

Posisi Kegiatan

Dalam proses intervensi bentuk kegiatan dilakukan dalam posisi duduk melingkar, agar anggota kelompok yang satu dengan yang lain serta terapis dapat berinteraksi dengan baik.

Pola Kegiatan

- | | |
|----------------------|------------|
| 1) Pembukaan | : 5 Menit |
| 2) Kegiatan Kelompok | : 75 Menit |
| 3) Umpan Balik | : 5 Menit |
| 4) Penutup | : 5 Menit |



Rancangan Kegiatan

Rancangan Kegiatan				
Sesi	Aspek	Tujuan Kegiatan	Target	Kegiatan
1	Permanen ce	1. Memberikan pemahaman pada subjek untuk berpikir positif bahwa kejadian yang baik adalah suatu hal yang bertahan dalam waktu lama 2. Melatih kemampuan subjek untuk mempelajari masalah dan menemukan cara menghadapi masalah	1. Subjek dapat memahami bahwa kejadian yang baik adalah suatu hal yang bertahan dalam waktu lama 2. Subjek memiliki kemampuan untuk mempelajari masalah dan menemukan cara untuk menghadapi masalah.	Psikoedukasi optimis, exercise mengidentifikasi masalah yang pernah dialami dan solusinya, diskusi, memberikan penguatan untuk meningkatkan pemikiran positif dalam menghadapi masalah melalui kegiatan melihat tayangan film.
2	Permanen ce	1. Memberikan pemahaman pada subjek untuk berpikir positif bahwa kejadian yang baik adalah suatu hal yang bertahan dalam waktu lama dan kejadian buruk adalah hal yang tidak permanen 2. Melatih subjek untuk dapat melakukan keputusan pikiran negatif 3. Mendorong subjek untuk dapat berfokus pada kejadian yang positif	1. Subjek dapat memahami bahwa kejadian yang baik adalah suatu hal yang bertahan dalam waktu lama dan kejadian buruk adalah hal yang tidak permanen 2. Subjek dapat memutuskan pemikiran negatifnya pada suatu kejadian yang telah dialami 3. Subjek dapat berfokus pada kejadian yang positif.	Ceramah, exercise untuk memutuskan pemikiran negatif, diskusi

3	Pervasive	<p>1. Memberikan pemahaman pada subjek untuk dapat berpikir positif bahwa keberhasilan tidak terbatas ruang 2. Melatih subjek untuk mengingat hal baik yang dialaminya 3. Mendorong subjek untuk dapat berfokus pada kejadian yang positif</p>	<p>1. Subjek dapat memahami bahwa keberhasilan tidak terbatas ruang, bisa terjadi disaat apa saja 2. Subjek dapat mengingat hal positif yang terjadi dalam hidupnya 3. Subjek dapat berfokus pada hal yang positif</p>	Ceramah, exercise mengingat hal-hal baik yang pernah terjadi, diskusi
4	Pervasive	<p>1. Memberikan pemahaman pada subjek bahwa kejadian yang tidak menyenangkan adalah hal yang spesifik yang tidak mempengaruhi seluruh tujuan hidup 2. Melatih subjek untuk menemukan kebaikan dari kejadian negatif</p>	<p>1. Subjek dapat memahami bahwa kejadian yang tidak menyenangkan adalah hal yang spesifik yang tidak mempengaruhi seluruh tujuan hidupnya 2. Subjek dapat menemukan kebaikan dari rasa terpuruk akibat kejadian negatif yang dialami</p>	Ceramah, diskusi, exercise menemukan kebaikan dibalik kesulitan, diskusi
5	Personalization	<p>1. Memberikan pemahaman pada subjek bahwa penyebab suatu peristiwa yang positif adalah terjadi karena dirinya sendiri sedangkan penyebab peristiwa negatif adalah karena faktor eksternal 2. Melatih subjek untuk dapat</p>	<p>1. Subjek dapat berpikir bahwa penyebab suatu peristiwa yang positif adalah terjadi karena dirinya sendiri sedangkan penyebab peristiwa negatif adalah karena faktor eksternal 2. Subjek dapat mengidentifikasi kekuatan internalnya</p>	Ceramah, exercise mengingat dan mengetahui penyebab peristiwa yang baik dan buruk di masa lalu, subjek mengidentifikasi kekuatan atau kemampuan yang dimilikinya

		menemukan kekuatan internalnya		
6	Personalization	<p>1. Memberikan pemahaman pada subjek bahwa penyebab suatu peristiwa yang positif adalah terjadi karena dirinya sendiri</p> <p>2. Melatih subjek untuk berpikir positif pada setiap kejadian yang dialaminya</p> <p>3. Mendorong agar subjek memiliki keyakinan akan kemampuannya melalui identifikasi kemampuan yang dibutuhkan untuk mewujudkan harapannya.</p>	<p>1. Subjek dapat berpikir positif bahwa segala hal yang baik berasal dari diri internal</p> <p>2. Subjek dapat memiliki pandangan positif pada masa lalunya</p> <p>3. Subjek memahami dan meyakini bahwa ia memiliki kemampuan untuk mewujudkan keinginannya</p>	<p>Ceramah, exercise membayangkan diri terbaik, mengidentifikasi kekuatan saat menjadi diri terbaik agar dapat mencapai goal di masa depan</p>

Langkah-langkah Kegiatan

Pra-Intervensi

Pada sesi ini bertujuan untuk membangun kedekatan dengan subjek serta memberikan informasi terkait intervensi yang dilakukan, menyepakati kontrak dan peraturan yang berlaku selama intervensi.

Alat dan Bahan:

Kertas, pulpen, meja, kursi, buku diary

Langkah Kegiatan:

1. Pembukaan

Terapis membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek masing-masing serta melihat keadaan apakah subjek telah siap untuk memulai sesi-sesi dalam intervensi.

2. Kegiatan Kelompok

Membangun kedekatan. Terapis memperkenalkan diri yang kemudian disambung oleh perkenalan setiap subjek. Perkenalan dapat diawal dengan kegiatan *ice breaking* agar tercipta suasana yang tidak kaku. Terapis mencoba membangun kedekatan dengan mendiskusikan hal yang disukai oleh subjek. Setelah terbangun suasana yang hangat, kegiatan dapat dilanjutkan pada tujuan selanjutnya.

Menyiapkan subjek. Subjek mendapatkan informasi terkait intervensi yang akan dilakukan, seperti kegiatan dan waktu yang akan digunakan. Subjek memperoleh informasi tentang hak dan tanggung jawab dalam intervensi. Subjek dan terapis bersama-sama membuat peraturan yang harus dipatuhi selama intervensi berlangsung. Subjek mengetahui hal yang akan didapatkan selama intervensi serta kebermanfaatannya untuk dirinya.

Mengembangkan harapan. Subjek mendiskusikan akan menjadi seseorang yang seperti apa setelah kegiatan intervensi selesai. Subjek mengungkapkan bagaimana ia harus menjalani hidup kedepan, bagaimana ia ketika menghadapi kesulitan, bagaimana ia mewujudkan harapan-harapannya.

3. Umpan Balik

Terapis meminta subjek untuk menyiapkan kesan-kesan yang didapatkan melalui proses intervensi ini, perasaan selama intervensi, serta kesulitan apa yang dilaluinya selama intervensi ini. Subjek dapat menyimpulkan kegiatan intervensi pada sesi ini.

4. Penutup

Terapis menutup kegiatan kelompok dengan memberikan kata-kata motivasi pada subjek serta menginformasikan tentang pertemuan pada sesi selanjutnya.

Sesi 1 (90 Menit)

Tujuan pada sesi ini adalah untuk (1) memberikan pemahaman pada subjek untuk berpikir positif bahwa kejadian yang baik adalah suatu hal yang bertahan dalam waktu lama, (2) melatih kemampuan subjek untuk mempelajari masalah dan menemukan cara menghadapi masalah

Alat dan Bahan:

Kertas, pulpen, meja, kursi, buku diary

Langkah Kegiatan:

1. Pembukaan

Terapis membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek masing-masing serta melihat keadaan apakah subjek telah siap untuk memulai sesi-sesi dalam intervensi.

2. Kegiatan Kelompok

Membangun suasana positif. Memberikan kegiatan *ice breaking* yang dapat meningkatkan minat subjek dalam kelompok.

Mengetahui optimisme. Subjek dapat mengetahui optimisme, menumbuhkan optimisme melalui berpikir positif dan menghilangkan pemikiran negatif terhadap hal yang telah dilalui dan terhadap dirinya sendiri, berpikir bahwa segala hal yang baik mungkin terjadi. Subjek dapat berpikir bahwa kejadian buruk hanyalah terjadi sementara, kejadian buruk hanya terjadi pada suatu kejadian tertentu, kejadian buruk adalah karena faktor dari luar diri subjek. Subjek dapat berpikir bahwa keberhasilan dapat bertahan lama, terjadi secara universal, dan terjadi karena diri internal. Subjek dapat mengetahui manfaat menumbuhkan optimisme dalam dirinya untuk kehidupan sehari-harinya. Subjek memahami bahwa untuk dapat berpikir positif subjek harus bisa mengatasi hambatan, dalam mengatasi hambatan subjek harus memiliki keterampilan untuk mengatasinya.

Menghadapi kesulitan. Subjek mendapatkan penjelasan tentang bagaimana berhadapan dengan kesulitan dengan mengenali kesulitan yang dialaminya, kemudian mempelajari kesulitan tersebut untuk dapat menghadapinya dengan baik. Subjek menuliskan kesulitan-kesulitan yang pernah dialaminya kemudian menuliskan cara menghadapi masalah tersebut, baik yang pernah dilakukannya maupun yang seharusnya dilakukan. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan diskusi dengan teman dalam kelompok tentang kesulitan yang dialami dan solusi yang pernah atau seharusnya dilakukan. *Feedback* saling diberikan oleh anggota kelompok. Subjek dapat mengambil kesimpulan tentang cara menghadapi kesulitan. Subjek dapat belajar dari kesulitan dan kegagalan yang dialaminya. Subjek memiliki keyakinan dapat menyikapi kesulitan dari pengalamannya dan dari keterampilan yang didapatkannya sehingga subjek dapat berpikir bahwa hal yang baik dapat bertahan selamanya.

Berpikir positif untuk dapat menghadapi masalah. Subjek dapat berpikir positif dalam menghadapi masalah. Hal ini dikuatkan melalui tayangan film/video.

Tugas Rumah. Subjek mendapatkan tugas rumah untuk menuliskan 3 kejadian yang dapat disyukurinya yang dituliskannya di buku diary.

3. Umpan Balik

Terapis meminta subjek untuk menyiapkan kesan-kesan yang didapatkan melalui proses intervensi ini, perasaan selama intervensi, serta kesulitan apa yang dilaluinya selama intervensi ini. Subjek mendapatkan kesempatan untuk bertanya serta saling bertukar pendapat tentang kegiatan pada sesi ini. Subjek dapat menyimpulkan kegiatan intervensi pada sesi ini.

4. Penutup

Terapis menutup kegiatan kelompok dengan memberikan kata-kata motivasi pada subjek serta menginformasikan tentang pertemuan pada sesi selanjutnya.



Sesi 2 (90 Menit)

Tujuan pada sesi ini adalah untuk (1) memberikan pemahaman pada subjek untuk berpikir positif bahwa kejadian yang baik adalah suatu hal yang bertahan dalam waktu lama, (2) melatih subjek untuk dapat melakukan pemutusan pikiran negatif, (3) mendorong subjek untuk dapat berfokus pada kejadian yang positif

Alat dan Bahan:

Kertas, pulpen, meja, kursi, buku diary

Langkah Kegiatan:

1. Pembukaan

Terapis membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek masing-masing serta melihat keadaan apakah subjek telah siap untuk memulai sesi-sesi dalam intervensi. Terapis menyampaikan hasil dari sesi sebelumnya dan menyampaikan tujuan pada sesi saat ini.

Subjek menceritakan tentang 3 hal yang harus disyukuri yang dituliskan dalam buku diary, setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk menceritakan.

2. Kegiatan Kelompok

Menemukan kesulitan. Subjek membayangkan 1 kesulitan yang telah dilaluinya selama ini yang membuatnya merasa bersedih, marah, dan memiliki emosi negatif lainnya.

Mengetahui keyakinan. Subjek memikirkan tentang pendapatnya pada peristiwa menyulitkan tersebut, apakah subjek berpendapat dan berkeyakinan negatif pada kejadian menyulitkan yang dihadapinya.

Mengetahui dampak. Ketika subjek memiliki pemikiran yang negatif pada kejadian menyulitkan yang dialaminya, subjek dapat mengetahui dampak atau efek yang terjadi akibat keyakinannya tersebut.

Berhenti berpikir negatif. Jika subjek berpikiran negatif pada kejadian yang menyimpannya, maka subjek harus menemukan satu bukti tentang keyakinan negatifnya pada kejadian yang menyimpannya. Subjek berpikir tentang apakah kejadian tersebut benar-benar membawa dampak negatif dan tidak terdapat hal positif yang dapat diambilnya, serta bagaimana subjek dapat menghadapi pikiran negatif tersebut.

Memotivasi diri. Setelah subjek dapat menghentikan pikiran negatifnya pada satu kejadian buruk yang menyimpannya, maka subjek menjelaskan bagaimana perasaannya serta dapat mengetahui solusi yang harus diambilnya ketika menghadapi situasi yang sama.

Berfokus pada hal positif. Subjek dapat berfokus pada hal-hal yang positif dari pengalaman yang telah dilaluinya dan dengan menceritakan hal yang positif dari pengalaman tersebut dan membuang hal negatif.

Melatih memutuskan pikiran negatif. Subjek mendapatkan tugas rumah berupa menuliskan hal untuk berlatih memutuskan pemikiran negatif.

3. Umpan Balik

Terapis meminta subjek untuk menyiapkan kesan-kesan yang didapatkan melalui proses intervensi ini, perasaan selama intervensi, serta kesulitan apa yang dilaluinya selama intervensi ini. Subjek mendapatkan kesempatan untuk bertanya serta saling bertukar pendapat tentang kegiatan pada sesi ini. Subjek dapat menyimpulkan kegiatan intervensi pada sesi ini.

4. Penutup

Terapis menutup kegiatan kelompok dengan memberikan kata-kata motivasi pada subjek serta menginformasikan tentang pertemuan pada sesi selanjutnya.



Sesi 3 (90 Menit)

Tujuan pada sesi ini adalah (1) memberikan pemahaman pada subjek untuk dapat berpikir positif bahwa keberhasilan tidak terbatas ruang (2) melatih subjek untuk mengingat hal baik yang dialaminya, (3) mendorong subjek untuk dapat berfokus pada kejadian yang positif

Alat dan Bahan:

Kertas, pulpen, meja, kursi, buku diary

Langkah Kegiatan:

1. Pembukaan

Terapis membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek masing-masing serta melihat keadaan apakah subjek telah siap untuk memulai sesi-sesi dalam intervensi. Terapis menyampaikan hasil dari sesi sebelumnya dan menyampaikan tujuan pada sesi saat ini. Subjek menceritakan tentang tugas rumah pada sesi sebelumnya.

2. Kegiatan Kelompok

Berpikir positif bahwa hal baik bersifat universal. Subjek dapat memahami bahwa hal baik terjadi secara universal, yaitu bisa terjadi dimana saja, pada siapa saja, pada situasi apa saja. Subjek memahami bahwa segala hal buruk bersifat spesifik, terjadi pada satu lingkup kecil saja dan tidak berpengaruh pada tujuan hidup subjek secara menyeluruh.

Mengingat hal baik. Subjek memikirkan tentang hal baik dan hal buruk yang pernah dilaluinya. Subjek kemudian menuliskannya. Subjek kemudian mengetahui hal-hal tersebut terjadi karena apa, terjadi pada situasi apa saja.

Mendorong subjek berpikir bahwa hal baik bersifat universal. Setelah subjek dapat mengidentifikasi penyebab hal baik dan hal buruk yang terjadi pada situasi seperti apa, subjek dapat memahami bahwa hal baik bersifat universal, dan hal buruk bersifat spesifik, subjek dapat menggeneralisasikan keberhasilannya dan tidak menggeneralisasikan kegagalannya.

Berfokus pada hal positif. Subjek dapat berfokus pada pengalaman positif yang telah dilaluinya serta dapat menggeneralisasikan keberhasilannya pada hal lain dengan cara berdiskusi dalam kelompok.

Tugas rumah. Pada sesi ini subjek mendapat tugas rumah untuk menuliskan 3 hal baik yang telah dilaluinya.

3. Umpan Balik

Terapis meminta subjek untuk menyiapkan kesan-kesan yang didapatkan melalui proses intervensi ini, perasaan selama intervensi, serta kesulitan apa yang dilaluinya selama intervensi ini. Subjek mendapatkan kesempatan untuk bertanya serta saling bertukar pendapat tentang kegiatan pada sesi ini. Subjek dapat menyimpulkan kegiatan intervensi pada sesi ini.

4. Penutup

Terapis menutup kegiatan kelompok dengan memberikan kata-kata motivasi pada subjek serta menginformasikan tentang pertemuan pada sesi selanjutnya.

Sesi 4 (90 Menit)

Tujuan pada sesi ini adalah (1) tujuan pada sesi ini adalah memberikan pemahaman pada subjek bahwa kejadian yang tidak menyenangkan adalah hal yang spesifik yang tidak mempengaruhi seluruh tujuan hidup, (2) melatih subjek untuk menemukan kebaikan dari kejadian negatif

Alat dan Bahan:

Kertas, pulpen, meja, kursi, buku diary

Langkah Kegiatan:

1. Pembukaan

Terapis membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek masing-masing serta melihat keadaan apakah subjek telah siap untuk memulai sesi-sesi dalam intervensi. Terapis menyampaikan hasil dari sesi sebelumnya dan menyampaikan tujuan pada sesi saat ini. Subjek menceritakan tentang tugas rumah pada sesi sebelumnya.

2. Kegiatan Kelompok

Menemukan kesulitan. Subjek mengingat kembali kesulitan yang dihadapinya, Subjek mengingat kembali dan mengidentifikasi perasaan seperti apa yang dirasakannya saat itu.

Menemukan kebaikan. Subjek mencoba untuk berpikir positif. Subjek mengidentifikasi bagaimana dirinya berkembang melalui kejadian tersebut, bagaimana respon lingkungan dan apa yang berubah dari lingkungan tersebut pada dirinya yang dituliskannya dalam buku.

Memahami makna kesulitan. Subjek dapat memahami bahwa setelah melalui peristiwa yang menyulitkannya, subjek dapat menemukan dirinya yang lebih berkembang, menyadari orang-orang yang mencintainya, sehingga subjek dapat menyadari bahwa kejadian negatif tidak berimbas pada segala tujuan kehidupannya, bahwa masih terdapat harapan untuk subjek lebih berkembang.

Tugas rumah. Subjek menuliskan kebaikan dibalik kesulitan yang pernah dialaminya.

3. Umpan Balik

Terapis meminta subjek untuk menyiapkan kesan-kesan yang didapatkan melalui proses intervensi ini, perasaan selama intervensi, serta kesulitan apa yang dilaluinya selama intervensi ini. Subjek mendapatkan kesempatan untuk bertanya serta saling bertukar pendapat tentang kegiatan pada sesi ini. Subjek dapat menyimpulkan kegiatan intervensi pada sesi ini.

4. Penutup

Terapis menutup kegiatan kelompok dengan memberikan kata-kata motivasi pada subjek serta menginformasikan tentang pertemuan pada sesi selanjutnya.

Sesi 5 (90 Menit)

Tujuan pada sesi ini adalah (1) memberikan pemahaman pada subjek bahwa penyebab suatu peristiwa yang positif adalah terjadi karena dirinya sendiri sedangkan penyebab peristiwa negatif adalah karena faktor eksternal, (2) melatih subjek untuk dapat menemukan kekuatan internalnya

Alat dan Bahan:

Kertas, pulpen, meja, kursi, buku diary

Langkah Kegiatan:

1. Pembukaan

Terapis membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek masing-masing serta melihat keadaan apakah subjek telah siap untuk memulai sesi-sesi dalam intervensi. Terapis menyampaikan hasil dari sesi sebelumnya dan menyampaikan tujuan pada sesi saat ini. Subjek menceritakan tentang tugas rumah pada sesi sebelumnya.

2. Kegiatan Kelompok

Berpikir positif. Subjek dapat memahami bahwa penyebab hal yang baik terjadi adalah karena diri sendiri atau diri internal. Sedangkan hal yang buruk terjadi karena hal-hal eksternal. Subjek memahami bahwa menguatkan kemampuan dirinya dapat mendorong subjek pada hal atau kejadian yang baik. Subjek dapat memahami bahwa subjek memiliki kekuatan dalam dirinya untuk dapat mengubah hidupnya menjadi lebih baik. Subjek dapat memahami bahwa dengan menguatkan kemampuan tersebut dapat membawa subjek pada hal-hal yang lebih baik.

Mengingat penyebab hal baik dan buruk. Subjek dapat menyadari penyebab hal buruk yang dialaminya adalah karena faktor diluar dirinya dan menyadari bahwa setiap kejadian baik dapat terjadi karena faktor dirinya sendiri.

Identifikasi kekuatan. Subjek mengidentifikasi kekuatan yang dimilikinya. Subjek menuliskan kekuatan-kekuatan tersebut.

Tugas rumah. Subjek mendapatkan tugas untuk mengidentifikasi dan menuliskan kekuatan dirinya yang lain.

3. Umpan Balik

Terapis meminta subjek untuk menyiapkan kesan-kesan yang didapatkan melalui proses intervensi ini, perasaan selama intervensi, serta kesulitan apa yang dilaluinya selama intervensi ini. Subjek mendapatkan kesempatan untuk bertanya serta saling bertukar pendapat tentang kegiatan pada sesi ini. Subjek dapat menyimpulkan kegiatan intervensi pada sesi ini.

4. Penutup

Terapis menutup kegiatan kelompok dengan memberikan kata-kata motivasi pada subjek serta menginformasikan tentang pertemuan pada sesi selanjutnya.

Sesi 6 (90 Menit)

Tujuan pada sesi ini adalah (1) memberikan pemahaman pada subjek bahwa penyebab suatu peristiwa yang positif adalah terjadi karena dirinya sendiri sedangkan penyebab peristiwa negatif adalah karena faktor eksternal, (2) melatih subjek untuk berpikir positif pada masa lalunya (3) mendorong agar subjek memiliki keyakinan akan kemampuannya melalui identifikasi kemampuan yang dibutuhkan untuk mewujudkan harapannya.

Alat dan Bahan:

Kertas, pulpen, meja, kursi, buku diary

Langkah Kegiatan:

1. Pembukaan

Terapis membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek masing-masing serta melihat keadaan apakah subjek telah siap untuk memulai sesi-sesi dalam intervensi. Terapis menyampaikan hasil dari sesi sebelumnya dan menyampaikan tujuan pada sesi saat ini. Subjek menceritakan tentang tugas rumah pada sesi sebelumnya.

2. Kegiatan Kelompok

Berpikir positif. Subjek dapat memahami bahwa penyebab hal yang baik terjadi adalah karena diri sendiri atau diri internal. Subjek memahami bahwa menguatkan kemampuan dirinya dapat mendorong subjek pada hal atau kejadian yang baik.

Best Self. Subjek membayangkan tentang diri terbaiknya di masa lalu. Subjek membayangkan diri terbaiknya dalam situasi apa, kapan, serta dimana subjek merasa menjadi diri yang terbaik. Subjek membayangkan dalam waktu 5 menit kemudian menuliskan hal tersebut.

Mendorong subjek untuk yakin pada kemampuan dirinya. Setelah subjek membayangkan, subjek dapat mengidentifikasi kemampuan yang mereka miliki saat itu. Serta subjek dapat meyakini kemampuan mereka untuk mencapai diri terbaiknya kelak.

3. Umpan Balik

Terapis meminta subjek untuk menyiapkan kesan-kesan yang didapatkan melalui proses intervensi ini, perasaan selama intervensi, serta kesulitan apa yang dilaluinya selama intervensi ini. Subjek mendapatkan kesempatan untuk bertanya serta saling bertukar pendapat tentang kegiatan pada sesi ini. Subjek dapat menyimpulkan kegiatan intervensi pada sesi ini.

4. Penutup

Sesi ini merupakan sesi terakhir, klien diberi semangat dan mengatakan pada klien bahwa sesi ini merupakan sesi terakhir dan masih terdapat pertemuan untuk menilai dan mengevaluasi perubahan subjek.

Pasca Intervensi (60 Menit)

Tujuan pada kegiatan ini adalah subjek dapat mengetahui hal-hal yang telah didapatkannya selama intervensi, mengetahui perubahan dirinya, serta memahami hal yang harus ia lakukan untuk dapat menjadi lebih baik.

Alat dan Bahan:

Kertas, pulpen, meja, kursi

Langkah Kegiatan:

1. Pembukaan

Terapis membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek masing-masing

2. Kegiatan Kelompok

Membangun suasana positif. Memberikan kegiatan *ice breaking* yang dapat meningkatkan minat subjek dalam kelompok.

Mengevaluasi kegiatan. Subjek mendiskusikan hal yang telah didapatkan, perubahan dirinya serta hambatannya dalam melalui kegiatan kelompok.

Memberikan penguatan. Subjek menelusuri kembali hal yang diperolehnya selama intervensi. Subjek memikirkan manfaat yang diperolehnya melalui intervensi.

Mengembangkan harapan. Subjek mengungkapkan bagaimana ia harus menjalani hidup kedepan, bagaimana ia ketika menghadapi kesulitan, bagaimana ia mewujudkan harapan-harapannya.

3. Umpan Balik

Terapis meminta subjek untuk menyiapkan kesan-kesan yang didapatkan melalui proses intervensi ini, perasaan selama intervensi, serta kesulitan apa yang dilaluinya selama intervensi ini. Subjek mendapatkan kesempatan untuk bertanya serta saling bertukar pendapat tentang kegiatan pada sesi ini. Subjek dapat menyimpulkan kegiatan intervensi pada sesi ini.

4. Penutup

Pertemuan ini merupakan pertemuan terakhir, subjek diberi semangat.

Follow-Up (60 Menit)

Tujuan pada kegiatan ini adalah melihat perkembangan subjek setelah tidak dilakukan intervensi.

Alat dan Bahan:

Kertas, pulpen, meja, kursi

Langkah Kegiatan:

1. Pembukaan

Terapis membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek masing-masing serta melihat keadaan apakah subjek telah siap untuk memulai sesi-sesi dalam intervensi. Subjek menceritakan tentang 3 hal yang harus disyukuri yang dituliskan dalam buku diary, setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk menceritakan.

2. Kegiatan Kelompok

Membangun suasana positif. Memberikan kegiatan *ice breaking* yang dapat meningkatkan minat subjek dalam kelompok.

Mengevaluasi kegiatan. Subjek mendiskusikan hal yang telah didapatkan, perubahan dirinya serta hambatannya dalam melalui kegiatan kelompok.

Memberikan penguatan. Subjek menelusuri kembali hal yang diperolehnya selama intervensi. Subjek memikirkan manfaat yang diperolehnya melalui intervensi.

Mengembangkan harapan. Subjek mengungkapkan bagaimana ia harus menjalani hidup kedepan, bagaimana ia ketika menghadapi kesulitan, bagaimana ia mewujudkan harapan-harapannya.

3. Umpan Balik

Subjek mendapatkan kesempatan untuk bertanya serta saling bertukar pendapat tentang kegiatan pada sesi ini. Subjek dapat menyimpulkan kegiatan ini.

4. Penutup

Pertemuan ini merupakan pertemuan terakhir, subjek diberi semangat.

BAB IV

Penutup

Modul Program Pengembangan Optimisme pada Remaja (PPO-R) merupakan sebuah model yang dikembangkan khusus untuk meningkatkan optimisme pada remaja. PPO-R dapat digunakan oleh psikolog, konselor, guru bimbingan dan konseling, terapis dan sarjana S1 Psikologi. Modul ini dapat diaplikasikan dengan mudah dan dengan biaya yang rendah baik di lingkungan institusi maupun di lingkungan pribadi. Modul ini dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan subjek.

REFERENSI

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard university press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). The hopeful optimist. *Psychological Inquiry*, 13(4), 288–290.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299.
- Carver, Scheier, & Segerstrom. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879–889.
- Clifton, D. O., & Nelson, P. (1996). *Soar with your strengths*. Dell books.
- Ferencik, B. M. (1992). The helping process in group therapy: A review and discussion. *Group*, 16(2), 113–124.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*, 53, 75.
- Jones, T., DeMore, M., Cohen, L. L., O'Connell, C., & Jones, D. (2008). Childhood healthcare experience, healthcare attitudes, and optimism as predictors of adolescents' healthcare behavior. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15(3), 234–240.
- Latipun. (2012). Intervensi Pencegahan Perilaku Antisosial (IPPA): Konseling Kelompok untuk Remaja dengan Gangguan Tingkah Laku di Lembaga Pemasyarakatan Anak. *Psychology Forum Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629–651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364–388.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. *Handbook of Depression in Children and Adolescents*, 250–287.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(3), 239–256.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology*, 57, 3–18.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In

- Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279–298). Springer.
- Shrestha, A. K. (2016). Positive psychology: Evolution, philosophical foundations, and present growth. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(4), 460.
- Snyder, C. ., & Lopez, S. J. (2002). Handbook of Positive Psychology. *Handbook of Positive Psychology*, 120–134. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Tusaie-Mumford, K. (2001). Psychosocial resilience in rural adolescents: Optimism, perceived social support and gender differences. University of Pittsburgh.
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(1), 19–30.



Diary-ku

Menjadi Remaja Optimis



Ketika mengalami hal yang baik, terdapat perasaan seperti gembira, senang, bahagia, bersemangat, ceria, dan lain sebagainya. Perasaan ini adalah perasaan yang selalu diinginkan setiap manusia untuk bertahan dalam diri mereka. Untuk mendapatkan hal baik dan perasaan positif tersebut, penting untuk mengetahui bagaimana cara untuk menyelesaikan masalah. Ketika kita dapat menyelesaikan masalah dengan baik, maka hal yang baik dan perasaan yang baik pasti akan dapat dirasakan dan dapat bertahan lama.

Hambatan/kesulitan apa saja yang pernah kamu alami?

Bagaimana kamu menghadapinya?

Bagaimana kamu seharusnya menghadapinya?

Apa saran dari temanmu?

Berlatih berpikir positif dan menghilangkan pikiran negatif.

Hal-hal buruk yang pernah terjadi dalam kehidupan seseorang adalah hal yang tidak akan bertahan lama tergantung pada bagaimana seseorang menyikapinya. Ketika seseorang dapat berpikir bahwa suatu kejadian buruk tidaklah benar-benar buruk dan dapat diatasi, maka ia dapat berpikir bahwa kejadian buruk tersebut tidak akan bertahan lama dan hanyalah suatu kejadian sementara yang akan segera tergantikan oleh hal yang baik.

1. Tuliskan kesulitan yang kamu hadapi.

2. Apa keyakinan mu pada kesulitan itu?

3. Apa dampak dari keyakinanmu?

4. Berhentilah berpikir negatif

5. Motivasilah dirimu

Berlatih berpikir positif dan menghilangkan pikiran negatif.

1. Tuliskan kesulitan yang kamu hadapi.

2. Apa keyakinan mu pada kesulitan itu?

3. Apa dampak dari keyakinanmu?

4. Berhentilah berpikir negatif

5. Motivasilah dirimu

Berlatih berpikir positif dan menghilangkan pikiran negatif.

1. Tuliskan kesulitan yang kamu hadapi.

2. Apa keyakinan mu pada kesulitan itu?

3. Apa dampak dari keyakinanmu?

4. Berhentilah berpikir negatif

5. Motivasilah dirimu

Catatan:



Kejadian atau hal-hal baik yang terjadi dalam kehidupan seseorang dapat terjadi kapan saja, dimana saja, dan dialami oleh siapa saja. Untuk itu, penting untuk dapat mengingat kejadian yang baik yang pernah dialami, untuk dapat berpikir positif bahwa kejadian yang baik adalah hal yang dapat terjadi pada siapa saja, dimana saja, dan kapan saja.

Tuliskan kejadian baik dan buruk yang pernah kamu alami

Hal Baik	Hal Buruk

Fokuslah pada hal yang positif!

Catatan:

Tulislah sebuah pengalaman yang benar-benar membuatmu merasa sedih, marah, kecewa, gelisah, dan lain sebagainya.

Apakah ada kebaikan dibalik kejadian itu? Tuliskan kebaikan yang kamu dapatkan dari kejadian tersebut.

Hal-hal baik yang pernah terjadi disebabkan oleh diri sendiri. Setiap orang memiliki kekuatan atau kemampuan dalam dirinya seperti kebaikan, sifat optimis, keterampilan, tidak mudah putus asa, bijak dan lain sebagainya. Hal-hal tersebutlah yang membantu seseorang untuk dapat melalui kehidupannya, sehingga ia dapat melalui hidupnya dengan baik dan muncullah hal-hal yang baik dan positif. Kejadian buruk yang terjadi dapat terjadi karena hal-hal eksternal yang tidak dapat dikontrol, seperti pengaruh lingkungan.

Penyebab Hal Baik Terjadi	Penyebab Hal Buruk Terjadi



Kelebihan-kelebihan Diriku

1.

2.

3.

4.

5.

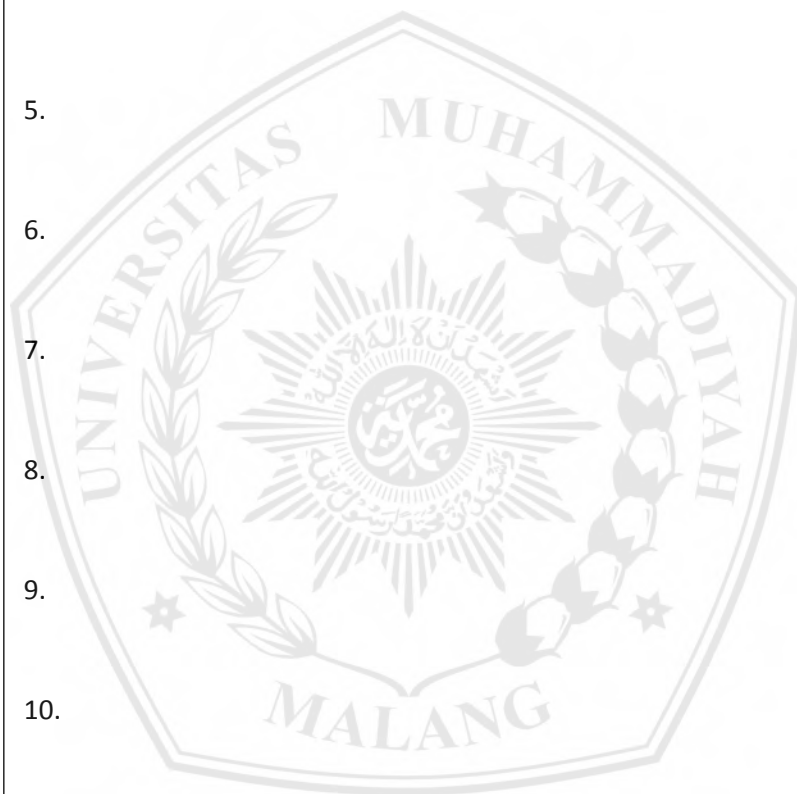
6.

7.

8.

9.

10.

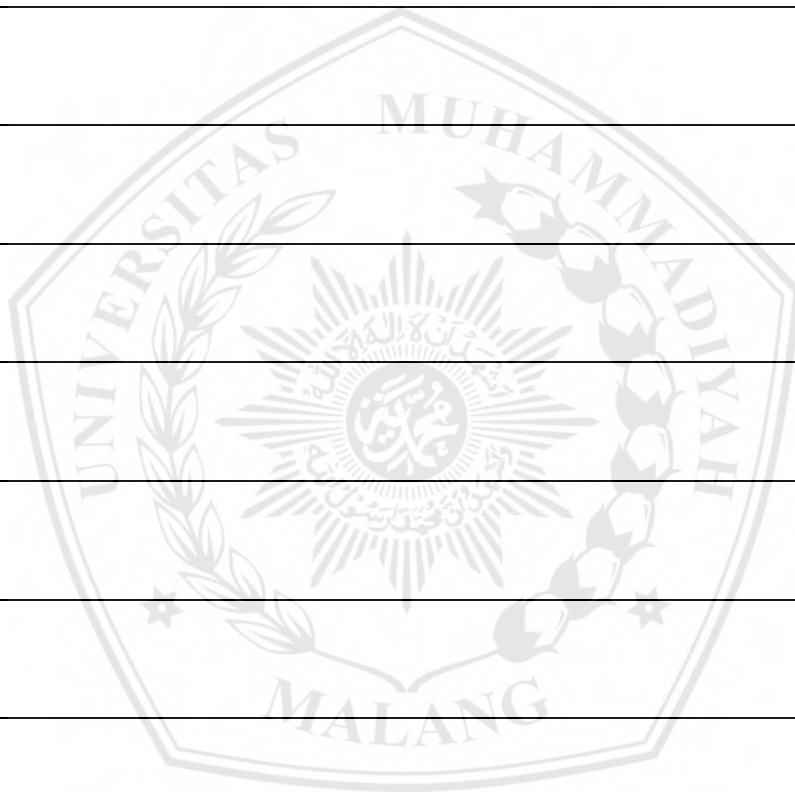


Membayangkan Diri Terbaik

Penyebab suatu peristiwa yang positif adalah terjadi karena dirinya sendiri. Oleh karena itu, agar kejadian yang baik dapat terjadi, maka manusia harus memanfaatkan kemampuan yang mereka miliki.



Kemampuan apa saja yang terdapat ketika menjadi diri terbaik tersebut?



Tuliskan 3 hal baik yang dapat disyukuri.

Hari/tanggal:

Hal Baik Hari ini

1.

2.

3.

Hari/tanggal:

Hal Baik Hari ini

1.

2.

3.

Hari/tanggal:

Hal Baik Hari ini

1.

2.

3.

Hari/tanggal:

Hal Baik Hari ini

1.

2.

3.

Hasil Uji Coba

Subjek TO1

Nama: TO1

Usia: 13

J/K: P

Skor pre-test: 98

Sesi	Hasil
1	Pada sesi ini subjek juga mengenali kesulitan yang pernah dialaminya yaitu ketika orangtuanya meninggal. Subjek menghadapinya dengan bersedih dan sering menangis. Subjek menyadari bahwa seharusnya ia menghadapinya dengan sabar dan tegar. Subjek mendapatk saran untuk menghadapi hal tersebut dengan tetap semangat dan melakukan aktivitas lain yang disukainya.
2	Subjek mengungkapkan kesulitan yang dihadapinya adalah ketika ibunya meninggal. Subjek merasa tidak ada lagi yang menyayangnya. Karena subjek berpikir demikian, subjek menjadi merasa sedih terus menerus. Kemudian subjek menyadari bahwa sebenarnya keluarganya yang lain juga menyayangnya. Subjek menyemangati dirinya dengan berusaha berpikir positif dan belajar lebih sungguh-sungguh.
3	Subjek mengingat hal baik yang pernah terjadi dalam hidupnya seperti mendapatkan pesta ulang tahun, mesndapatkan hadiah dari teman dan keluarga, serta pergi berjalan-jalan.
4	Subjek membayangkan tentang kejadian buruk yang pernah dialaminya yaitu ketika subjek tidak dapat masuk di skeolah yang diinginkannya. Subjek merasa bahwa subjek sekarang mendapat teman-teman yang lebih perhatian.
5	Subjek mengidentifkasi kemampuan dirinya yaitu, rajin, mudah bergaul, suka menabung dan juga suka memberi.
6	Subjek membayangkan tentang diri terbaik yang pernah dialaminya, yaitu ketika subjek mendapatkan peringkat pertama dikelasnya, ia merasa dpaat membanggakan dirinya sendiri serta orangtuanya.

Hasil post-test menunjukkan subjek memiliki skor resiliensi 109.

Subjek TO2

Nama: TO2

Usia: 13

J/K: P

Skor pre-test: 97

Sesi	Hasil
1	Pada sesi ini subjek mengenali kesulitan yang pernah dialaminya yaitu ketika ekonomi keluarganya sedang kekurangan. Subjek menghadapinya mencoba membantu pekerjaan orangtuanya sebisanya. Subjek kemudian mendapatkan saran untuk menghadapinya dengan lebih sabar dan tetap bersemangat.
2	Subjek mengungkapkan kesulitan yang dihadapinya adalah ketika ayahnya meninggal. Subjek merasa kehilangan orang terdekatnya dan selalu berpikir mengapa harus dirinya yang kehilangan ayah. Karena hal tersebut subjek lebih sering bersedih. Tetapi kemudian subjek menyadari bahwa semua adalah takdir dari Allah. Subjek kemudian menyemangati dirinya dengan terus mendoakan ayahnya dan berusaha menjadi anak yang baik.
3	Subjek mengingat hal baik yang pernah terjadi dalam hidupnya seperti terpilih menjadi ketua kelas, memiliki teman-teman yang baik dan peduli padanya.
4	Subjek membayangkan tentang kejadian buruk yang pernah dialaminya yaitu ketika keadaan ekonomi keluarganya sedang berada dalam kekurangan. Hal tersebut membuat subjek menjadi seseorang yang lebih mandiri.
5	Subjek mengidentifikasi kemampuan dirinya yaitu, tidak mudah putus asa, mudah bergaul, dan rajin.
6	Subjek membayangkan tentang diri terbaik yang pernah dialaminya, yaitu ketika subjek dapat membantu orangtuanya yang sedang kesulitan dalam hal ekonomi, subjek merasa menjadi seseorang yang dapat membanggakan orangtuanya.

Hasil post-test menunjukkan subjek memiliki skor resiliensi 104.

Subjek TO3

Nama: TO3

Usia: 14

J/K: L

Skor pre-test: 92

Sesi	Hasil
1	Pada sesi ini subjek juga mengenali kesulitan yang pernah dialaminya yaitu ketika ia harus tinggal di pondok. Subjek merasa asing dan kesepian. Subjek pun menghadapinya dengan mencoba mencari teman. Subjek mendapatkan saran untuk terus bersemangat dan mengakrabkan diri dengan teman yang lain.
2	Subjek mengungkapkan kesulitan yang dihadapinya adalah ketika ayahnya meninggal tiba-tiba karena sakit. Subjek merasa menyesal karena merasa belum menjadi anak yang baik bagi ayahnya. Subjek pun menjadi leih sering diam dan murung. Subjek kemudian menyadari bahwa ia selalu emnjadi anak yang menurut dan baik pada ayahnya. Subjek pun menyemangati dirinya dengan selalu mendoakan ayahnya menjadi anak yang lebih baik.
3	Subjek mengingat hal baik yang pernah terjadi dalam hidupnya seperti mendapatkan nilai yang bagus, pergi bertamasya dengan teman satu kelas, memenangkan lomba sepak bola.
4	Subjek membayangkan tentang kejadian buruk yang pernah dialaminya yaitu ketika subjek cedera saat bermain sepak bola, yang membuat kakinya sakit selama satu bulan. Subjek merasa harus lebih berhati-hati agar tetap dapat membanggakan sekolahnya di perlombaan sepak bola.
5	Subjek mengidentifikasi kemampuan dirinya yaitu, pandai berolahraga, ceria, suka memberi, selalu patuh pada peraturan.
6	Subjek membayangkan tentang diri terbaik yang pernah dialaminya, yaitu ketika subjek memenangkan perlombaan di sekolah lain, saubjek merasa dapat membanggakan orangtuanya dan dapat membanggakan sekolahnya serta gurunya.

Hasil post-test menunjukkan subjek memiliki skor resiliensi 112.

Subjek TO4

Nama: TO4

Usia: 13

J/K: L

Skor pre-test: 94

Sesi	Hasil
1	Pada sesi ini subjek mengenali kesulitan yang pernah dialaminya yaitu ketika subjek mendapatkan nilai yang buruk. Subjek menghadapinya dengan mencoba belajar lebih rajin. Subjek mendapatkan saran untuk bertanya pada teman-temannya.
2	Subjek mengungkapkan kesulitan yang dihadapinya adalah ketika ibunya meninggal. Subjek merasa tidak memiliki tempat bercerita. Subjek berpikir bahwa ia masih memiliki banyak salah pada ibunya. Karena hal tersebut subjek sering murung. Subjek kemudian mengingat bahwa ia selalu mencoba menjadi anak yang baik. Subjek kemudian menyemangati dirinya dengan menjadi anak yang baik dan rajin belajar.
3	Subjek mengingat hal baik yang pernah terjadi dalam hidupnya seperti mendapatkan hadiah dari keluarga, bermain bersama teman-teman, berkumpul dengan saudara.
4	Subjek membayangkan tentang kejadian buruk yang pernah dialaminya yaitu ketika subjek mendapatkan nilai yang buruk. Hikmah dibalik kejadian itu adalah bahwa subjek harus lebih rajin belajar, lebih teliti dan tidak lagi malas-malasan.
5	Subjek mengidentifikasi kemampuan dirinya yaitu, ceria, mudah semangat, memiliki banyak teman dna mudah bergaul.
6	Subjek membayangkan tentang diri terbaik yang pernah dialaminya, yaitu ketika subjek mendapatkan juara di perlombaan musik, subjek merasa dapat membanggakan sekolahnya.

Hasil post-test menunjukkan subjek memiliki skor resiliensi 107.

Hasil Penelitian

Subjek A

Nama: A

Usia: 15 tahun

J/K: Laki-laki

Skor pre-test: 99 (Sedang)

Subjek ditinggal meninggal oleh ibunya semenjak 2 tahun yang lalu. Subjek merasa kehilangan seseorang yang menjadi tempatnya bercerita sehari-hari. Ketika bersama ibunya subjek merasa bahwa hari-harinya sangat menyenangkan. Ibu subjek selalu memberikan nasehat untuknya apabila subjek merasa kesal akan suatu hal. Subjek merasa sedih karena seseorang yang memberikannya kasih sayang telah meninggalkannya di waktu ia masih remaja. saat ini subjek tinggal dengan ayah dan kakaknya dan subjek ingin membahagiakan serta membanggakan keluarganya.

Sesi	Hasil
1	Pada sesi ini subjek masih nampak malu-malu ketika mengutarakan pendapatnya. Pada sesi ini subjek memahami tentang optimisme yang dijelaskan oleh terapis. Subjek menyadari bahwa dengan berpikir optimis dapat memberikan manfaat yang baik bagi kehidupannya. Pada sesi ini subjek juga mengenali kesulitan yang pernah dialaminya yaitu ketika orangtuanya meninggal. subjek menghadapinya dengan mendoakan ibunya serta mendapatkan saran dari kelompok untuk menghadapinya dengan menjadi anak yang baik, belajar dengan sungguh - sungguh agar dapat membahagiakan ayahnya.
2	Pada sesi ini subjek mengungkapkan kesulitan yang dihadapinya adalah ketika ibunya meninggal. Subjek merasa tidak dapat mengungkapkan isi hatinya seperti sebelumnya dan merasa tidak ada yang memperhatikannya. Karena subjek berpikir demikian, subjek menjadi merasa sedih terus menerus. Kemudian subjek menyadari bahwa sebenarnya ayah dan kakaknya juga menyayangnya dan begitu peduli padanya. Subjek kemudian menyemangati dirinya untuk menjadi anak yang baik di sekolah agar dapat membahagiakan ayah dan kakaknya.
3	Subjek memahami bahwa hal yang baik dapat dialami oleh siapa saja, dalam situasi apa saja, serta kapan saja dan dimana saja. Subjek mengingat hal baik yang pernah terjadi dalam hidupnya. Seperti mendapatkan barang-barang yang diinginkannya, mendapatkan uang saku yang lebih. Subjek juga membayangkan hal-hal buruk yang terjadi padanya seperti kecelakaan dan dipukul oleh orang lain. Subjek menyadari bahwa hal buruk tersebut hanya terjadi pada situasi yang khusus.
4	Pada sesi ini subjek memahami bahwa selalu ada hikmah dibalik kesulitan yang dialaminya. Subjek membayangkan tentang kejadian yang pernah dialaminya yaitu ketika subjek mengalami kecelakaan, subjek yang berpikir bahwa ayahnya tidak begitu mempedulikannya, ternyata datang begitu cepat untuk menolongnya dan merawatnya, subjek menyadari bahwa ternyata ayahnya sangat menyayangnya.

5	Subjek memahami bahwa setiap kejadian yang baik atau positif terjadi karena usahanya sendiri. Subjek mengidentifikasi kemampuan dirinya yaitu, pandai dalam bermain kesenian, serta pandai dalam hal otomotif.
6	Subjek membayangkan tentang diri terbaik yang pernah dialaminya, yaitu ketika subjek memenangkan lomba kesenian antar sekolah. Subjek merasa dapat membanggakan ayah dan ibunya pada saat itu. Melalui hal tersebut subjek memahami bahwa dirinya memiliki kekuatan yang dapat membantunya untuk menciptakan hal yang baik dan dapat membanggakan orang lain.

Secara keseluruhan, selama terapi berlangsung, subjek cukup lama dalam memahami materi dan tugas yang diberikan. Perintah yang diberikan diulang terlebih dahulu dan subjek juga bertanya pada temannya. Tetapi subjek merupakan seseorang yang cukup aktif dalam menjawab dan ketika berdiskusi dengan temannya. Hal ini memudahkan subjek dalam melakukan penyesuaian dirinya. Setelah intervensi, subjek merasakan adanya perasaan tenang dan senang karena subjek tidak lagi terus-menerus sedih dalam memikirkan ibunya. Subjek dapat mengungkapkan isi hatinya pada orang lain. Subjek merupakan seseorang yang mudah menyesuaikan dirinya. Hasil post-test menunjukkan subjek memiliki skor resiliensi 108 (tinggi).



Subjek B

Nama: B

Usia: 15 tahun

J/K: Laki-laki

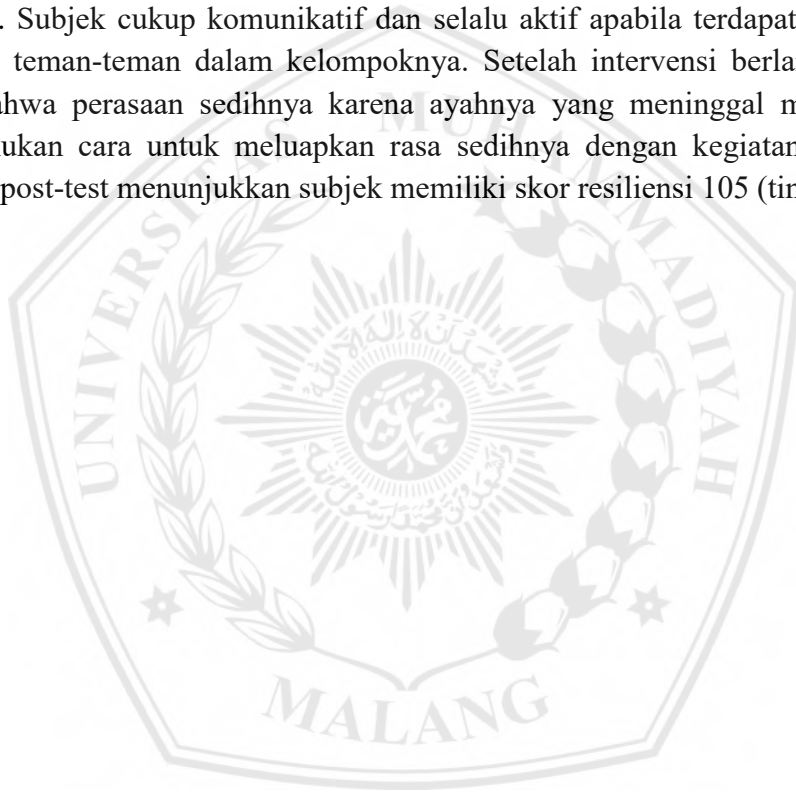
Skor pre-test: 98 (sedang)

Subjek ditinggal meninggal oleh ayahnya 3 tahun yang lalu. Sebelum meninggal ayah subjek mengalami kejadian ditipu oleh orang yang menyebabkan ayahnya mengalami sakit gagal ginjal karena harus bekerja keras untuk menutupi kerugian karena ditipu. Subjek merasa sangat sedih karena ayahnya merupakan seseorang yang dekat dengannya dan selalu mengajari dan mengajaknya bermain. Subjek masih merasa sedih sampai saat ini. Saat ini subjek tinggal di pondok yang memberikan biaya gratis untuk pendidikannya.

Sesi	Hasil
1	Subjek dapat memahami tentang optimisme dan bahwa seseorang yang optimis akan dapat menghadapi setiap kesulitan. Pada sesi ini subjek mengingat kesulitan yang dihadapinya yaitu ketika ekonomi keluarganya yang tidak berkecukupan setelah ayahnya meninggal. Subjek menghadapinya dengan membantu orangtuanya, subjek juga selalu berdoa untuk ayahnya yang telah meninggal dan mendoakan ibunya. Subjek juga mendapatkan saran dari teman-temannya untuk belajar dengan sungguh – sungguh agar dapat membanggakan ibunya.
2	Pada sesi ini subjek belajar untuk memutuskan pemikiran negatif dengan mengingat salah satu peristiwa buruk yang dilaluinya. Subjek merasa pada saat ayahnya meninggal Saat itu subjek merasa sangat sedih dan memiliki pemikiran bahwa ia sangat tidak beruntung karena ayahnya yang meninggal saat ia masih remaja serta keadaan ekonomi keluarga yang tidak berkecukupan. Karena adanya keyakinan itu, subjek menjadi sering murung dan tidak bergaul dengan teman-temannya. Tetapi kemudian subjek menyadari bahwa ia masih memiliki keluarga dan teman yang selalu menyemangatnya. Subjek berusaha untuk berinteraksi dengan lebih baik dengan teman dan keluarganya.
3	Subjek pada sesi ini dapat memahami bahwa kejadian yang baik dapat terjadi pada siapa saja, dimana saja, pada situasi apa saja. Subjek dapat menyebutkan hal yang baik lebih banyak daripada hal yang buruk yang pernah dialaminya. Seperti memenangkan pertandingan sepak bola, terpilih menjadi pemain sepak bola di sekolah.
4	Pada sesi ini, subjek dapat memahami bahwa kejadian yang buruk tidak mempengaruhi seluruh hidupnya. Seperti kejadian kecelakaan sepeda yang pernah dialaminya, dibalik kejadian tersebut subjek mengungkapkan bahwa saat ini dirinya selalu berhati-hati agar tidak lagi mengalami kecelakaan. Subjek memahami bahwa disetiap kejadian buruk, selalu ada hukmah.

5	Pada sesi ini subjek menyadari bahwa kejadian baik yang terjadi dalam hidupnya adalah karena dirinya sendiri dan karena usaha yang dia lakukan. Subjek dapat mengidentifikasi kekuatan-kekuatan yang dimilikinya yaitu, rajin, dermawan, serta ramah pada orang lain. Subjek yakin bahwa kekuatan yang dimilikinya tersebut dapat memberikan kebaikan bagi dirinya.
6	Subjek membayangkan tentang diri terbaik yang pernah dialaminya, yaitu ketika subjek memenangkan lomba sepak bola antar sekolah. Subjek merasa dapat membanggakan ayah dan ibunya pada saat itu. Melalui hal tersebut subjek memahami bahwa dirinya memiliki kekuatan yang dapat membantunya untuk menciptakan hal yang baik dan dapat membanggakan orang lain.

Secara keseluruhan, subjek adalah seseorang yang cepat menanggapi setiap materi dan tugas yang diberikan. Subjek cukup komunikatif dan selalu aktif apabila terdapat pertanyaan dan diskusi dengan teman-teman dalam kelompoknya. Setelah intervensi berlangsung, subjek mengatakan bahwa perasaan sedihnya karena ayahnya yang meninggal mulai berkurang. Subjek menemukan cara untuk meluapkan rasa sedihnya dengan kegiatan-kegiatannya di sekolah. Hasil post-test menunjukkan subjek memiliki skor resiliensi 105 (tinggi).



Subjek C

Nama: C

Usia: 13 tahun

J/K: Laki-laki

Skor pre-test: 76 (sedang)

Subjek ditinggal meninggal oleh ayahnya 4 tahun yang lalu, ketika subjek masih di sekolah dasar. Subjek merasa sangat sedih ketika ditinggal meninggal oleh ayahnya. Subjek ingin berkumpul dengan ayahnya kembali serta bermain dengan ayahnya. Subjek merasa bahwa setelah ayahnya meninggal, ibunya harus bekerja keras untuk mencari uang sebagai petani. Subjek ingin membanggakan dan membahagiakan kedua orangtuanya.

Sesi	Hasil
1	Subjek dapat memahami tentang optimisme dan apabila seseorang memiliki pemikiran yang optimis, maka akan memberikan dampak yang baik pada dirinya sendiri. Subjek menyadari pernah menghadapi kesulitan yaitu ketika ayahnya meninggal. Subjek menghadapinya dengan bersedih dan murung. Subjek mendapatkan masukan dari teman-temannya untuk tetap bersemangat dan mendoakan ayahnya. Subjek juga mengalami kesulitan saat mengalami kecelakaan dan kakinya harus dirawat selama 2 bulan. Subjek menjadi kesulitan untuk berolahraga. Subjek menghadapi hal tersebut dengan sedih dan marah pada waktu itu. Subjek kemudian mendapatkan masukan dari teman-temannya bahwa ia harus menghadapinya dengan sabar dan mencoba melakukan hal lain yang disukainya selain olahraga.
2	Pada sesi ini subjek belajar untuk memutuskan pemikiran negatif yang dimilikinya terhadap suatu peristiwa. Peristiwa yang dialami subjek adalah ketika ayahnya meninggal. Subjek merasa sedih dan iri pada temannya yang masih memiliki ayah. Subjek merasa tidak seberuntung teman-temannya yang lain. Karena hal tersebut subjek menjadi seseorang yang minder dan pemalu. Kemudian subjek menyadari bahwa teman-temannya pun juga banyak yang mengalami kesulitan seperti dirinya, seperti tidak punya uang, orangtua yang tidak lagi utuh. Subjek menyemangati dirinya dengan sering bercerita dengan teman-temannya agar tidak lagi merasakan rasa iri.
3	Pada sesi ini subjek memahami bahwa kejadian yang baik dapat terjadi pada siapa saja, pada situasi apa saja, dan dimana saja. Subjek dapat menyebutkan hal-hal baik yang terjadi pada dirinya yaitu mendapatkan hadiah jam tangan dari ibunya karena subjek berhasil naik kelas, subjek mendapatkan teman-teman yang baik yang selalu mau bermain dengannya.
4	Pada sesi ini subjek dapat memahami bahwa setiap kejadian buruk yang terjadi padanya tidak akan mempengaruhi hal lain dalam diri subjek. Subjek dapat menemukan hikmah dibalik kejadian buruk yang dialaminya yaitu ketika ia

	mengalami kecelakaan, ia menyadari bahwa banyak teman-teman dan keluarga yang peduli pada dirinya dan ia menjadi bersemangat karena ahal tersebut.
5	Subjek dapat memahami bahwa hal yang baik terjadi karena dirinya sendiri serta usahanya sendiri. Subjek dapat mengidentifikasi kekuatan yang terdapat dalam dirinya yaitu, ramah dengan orang lain, suka membantu orang lain, serta baik hati.
6	Pada sesi ini subjek membayangkan diri terbaiknya yang pernah ia alami yaitu ketika ia dapat membantu pekerjaan ibunya sebagai petani. Subjek merasa senang dan bangga pada dirinya sendiri. Karena ibu subjek juga merasa bangga terhadap diri subjek.

Pada awal pertemuan sesi, subjek masih tampak malu-malu dan kurang berani mengungkapkan apa yang diinginkannya. Subjek juga nampak sering diam. Tetapi selama berjalannya intervensi, subjek dapat beradaptasi dengan cukup baik dan mampu untuk menjawab serta berdiskusi dengan cukup baik. Setelah intervensi, subjek merasa bahwa ia dapat menerima kenyataan bahwa ayahnya meninggal yang merupakan takdir. Subjek mengatakan ia merasa lebih tenang karena berpikir bahwa dirinya pun seberuntung orang lain. Hasil post-test menunjukkan subjek memiliki skor resiliensi 100 (sedang).



Subjek D

Nama: D

Usia: 14 tahun

J/K: Laki-laki

Skor pre-test: 76 (sedang)

Subjek ditinggal meninggal oleh ayahnya 2 tahun yang lalu karena sakit. Subjek merasa sangat sedih karena kehilangan ayahnya yang selalu mengajaknya untuk berjalan-jalan. Subjek merasa masih ingin berkumpul dengan ayahnya dan tidak pernah berhenti untuk mendoakan ayahnya. Subjek saat ini tinggal bersama ibunya dan memiliki kehidupan yang pas-pasan.

Sesi	Hasil
1	Subjek dapat memahami optimisme serta dampak positifnya apabila dirinya dapat berpikir optimis dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Subjek memikirkan kesulitan yang pernah dialaminya yaitu, saat ayahnya meninggal. Subjek merasa kesepian dan sering pergi bermain hingga lupa waktu. Subjek mendapat saran dari teman-temannya untuk menghadapi hal tersebut dengan berdoa dan membantu ibunya, dan bukan malah bermain. Subjek juga mengalami kesulitan saat tidak naik kelas. Subjek saat itu menghadapinya dengan malu pada teman-temannya dan sedih. Kemudian teman-teman dalam kelompok memberikan saran untuk menghadapi situasi tersebut dengan belajar lebih baik dan menjadi lebih percaya diri. Subjek dapat memahami saran tersebut.
2	Pada sesi ini subjek berlatih untuk memutuskan pemikiran negatif terhadap kesulitan yang pernah dialaminya. Subjek memiliki pemikiran bahwa ketika ayahnya meninggal, tidak ada lagi yang peduli padanya. Karena hal tersebut subjek menjadi sering pergi bermain hingga malam hari. Kemudian subjek menyadari bahwa ibunya juga begitu peduli pada dirinya. Subjek kemudian menyemangati dirinya untuk lebih sering menemani dan membantu ibunya.
3	Pada sesi ini subjek belajar bahwa kejadian yang baik dapat terjadi pada siapa saja, dimana saja, kapan saja, dan pada situasi apa saja. Subjek dapat menyebutkan hal-hal yang baik yang terjadi pada dirinya seperti dapat berjalan-jalan dengan orangtua, dapat melihat melihat ibunya bahagia karena subjek membantu ibunya.
4	Pada sesi ini subjek belajar bahwa kejadian yang buruk adalah hal yang tidak mempengaruhi seluruh hidupnya, pasti ada hikmah dibalik kejadian buruk tersebut. Subjek mengungkapkan kejadian buruk yang dialaminya adalah ketika subjek tidak naik kelas. Subjek berkeyakinan bahwa ia tidak akan berhasil dan sukses pada saat itu. Tetapi melalui kejadian tersebut, subjek menjadi lebih rajin belajar dan lebih peduli pada kegiatan sekolahnya.
5	Pada sesi ini subjek belajar untuk menemukan kekuatan dirinya. Subjek memahami bahwa hal yang baik terjadi karena dirinya sendiri dan atas usahanya sendiri. Kekuatan yang dimiliki subjek adalah subjek adalah seseorang yang suka

	membantu orangtua dan teman, mandiri, ramah pada orang lain. Subjek yakin bahwa dengan kekuatan itu, subjek dapat mewujudkan keinginannya.
6	Pada sesi ini subjek membayangkan menjadi diri terbaiknya di masa lalu. Subjek mengungkapkan bahwa subjek dapat membantu orangtuanya yang bekerja di pasar. Sehingga orangtuanya merasa bahagia karena pekerjaannya menjadi lebih ringan.

Pada awal pertemuan sesi, subjek tampak malu-malu dan lebih sering diam. Subjek tidak berani mengungkapkan pendapatnya ketika diminta. Tetapi selama berjalannya intervensi, subjek dapat beradaptasi dengan cukup baik dan setelah beberapa sesi, subjek berani mengungkapkan pendapatnya dan berdiskusi dengan cukup baik. Setelah intervensi, subjek merasa bahwa orang-orang di sekitarnya juga menyayangnya, subjek merasa senang atas hal tersebut dan mencoba untuk membuka dirinya pada orang di sekitarnya. Hasil post-test menunjukkan subjek memiliki skor resiliensi 86 (sedang).



Subjek E

Nama: E

Usia: 13 tahun

J/K: Laki-laki

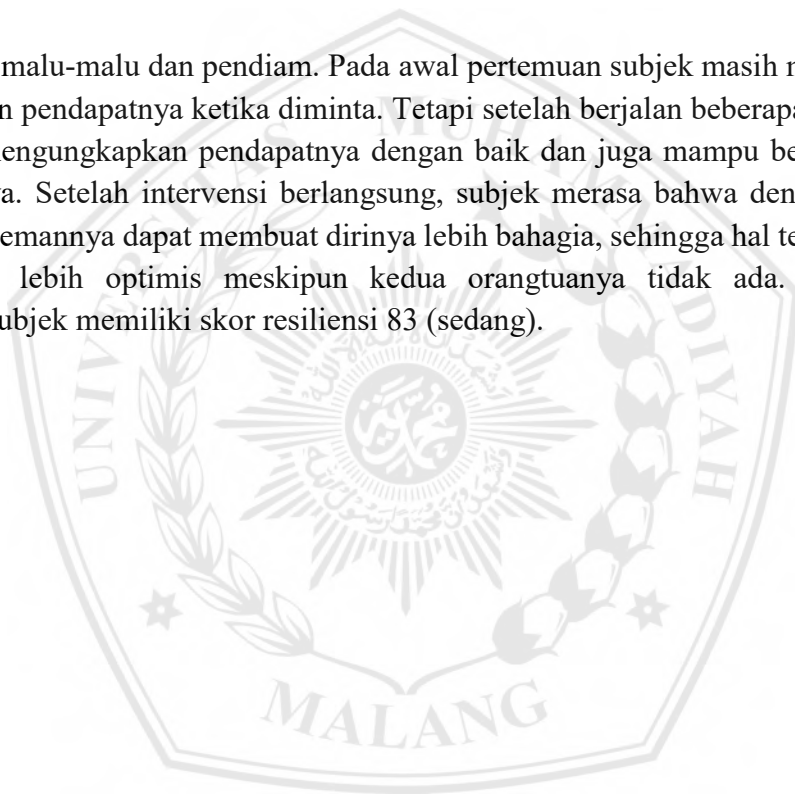
Skor pre-test: 73 (rendah)

Subjek ditinggal meninggal oleh ayahnya ketika masih berusia tiga tahun. Kemudian, 5 tahun yang lalu, subjek ditinggal meninggal oleh ibunya. Karena keluarga subjek yang tidak mampu, maka subjek dititipkan di sebuah pondok. Subjek merasa sedih karena kehilangan orangtuanya, subjek merasa tidak memiliki tempat bercerita dan berkeluh kesah. Subjek menangis tiap malam karena merindukan orangtuanya. Subjek selalu mendokan orangtuanya.

Sesi	Hasil
1	Pada sesi ini subjek belajar tentang optimisme dan subjek memahami optimisme serta dampak baiknya apabila ia dapat berpikir optimis dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Kesulitan yang pernah dialami subjek adalah ketika orangtuanya meninggal, subjek merasa putus asa karena harus tinggal sendirian. Subjek menghadapinya dengan berdoa. Subjek mendapatkan saran untuk menghadapi hal tersebut dengan tetap bersemangat dan berpikir bahwa ia memiliki banyak teman subjek juga kesulitan ketika harus beradaptasi saat pertama kali masuk dalam pondok, subjek merasa kesulitan untuk beradaptasi. Subjek kemudian berusaha untuk terus menjalaninya saja setiap hari dengan sabar. Teman-teman subjek memberikan saran untuk subjek menghadapinya dengan berkenalan dan berteman lebih jauh dengan teman-teman di pondoknya.
2	Pada sesi ini subjek belajar untuk memutuskan pemikiran negatif nya pada sebuah situasi buruk. Subjek merasa sangat sedih karena ditinggalkan kedua orangtuanya dan merasa putus asa. Subjek merasa tidak ada lagi orang yang dapat menjadi tempatnya bercerita. Karena hal tersebut subjek terkadang murung dan sedih. Subjek kemudian menyadari bahwa ia masih memiliki teman-teman di pondok dan juga guru-guru yang baik kepadanya. Subjek kemudian memotivasi dirinya untuk lebih mengakrabkan dirinya dengan teman serta guru dan berusaha membantu mereka ketika kesulitan.
3	Pada sesi ini subjek belajar tentang hal yang baik dapat terjadi pada situasi apa saja, dapat terjadi dimana saja, kapan saja, dan dan pada siapa saja. Subjek dapat menyebutkan hal-hal baik yang pernah dialaminya lebih banyak dari pada hal buruk yang dialami yaitu rekreasi bersama keluarganya, dan mendapatkan peringkat satu di kelasnya. Subjek dapat lebih fokus pada hal yang positif.
4	Pada sesi ini subjek belajar bahwa hal buruk terjadi tidak akan mempengaruhi kehidupannya seutuhnya, bahwa masih terdapat hal baik yang ia dapatkan. Subjek mengingat hal buruk yang dialaminya adalah karena kedua orangtuanya meninggal, sehingga ia harus hidup sendiri. Tetapi kemudian ia mendapatkan

	tempat di sebuah pondok dengan gratis. Hal tersebut menjadi hal yang dapat dipetik subjek dari peristiwa buruk yang dialaminya.
5	Pada sesi ini subjek belajar tentang hal yang baik terjadi karena diri sendiri atau karena usaha yang dilakukan oleh diri sendiri. Subjek kemudian berlatih untuk dapat menemukan kemampuan dirinya yaitu rajin belajar, dermawan, baik pada orang lain, dan ramah.
6	Pada sesi ini subjek mengingat kembali diri terbaiknya yang pernah dilakukannya di masa lalu. Subjek pernah mendapatkan peringkat satu di kelas. Hal tersebut membuat dirinya bangga karena dapat membahagiakan dan membanggakan keluarganya.

Subjek tampak malu-malu dan pendiam. Pada awal pertemuan subjek masih malu-malu untuk mengungkapkan pendapatnya ketika diminta. Tetapi setelah berjalan beberapa sesi intervensi, subjek dapat mengungkapkan pendapatnya dengan baik dan juga mampu berdiskusi dengan teman-temannya. Setelah intervensi berlangsung, subjek merasa bahwa dengan berinteraksi dengan teman-temannya dapat membuat dirinya lebih bahagia, sehingga hal tersebut membuat subjek merasa lebih optimis meskipun kedua orangtuanya tidak ada. Hasil post-test menunjukkan subjek memiliki skor resiliensi 83 (sedang).



Subjek F

Nama: F

Usia: 13 tahun

J/K: Perempuan

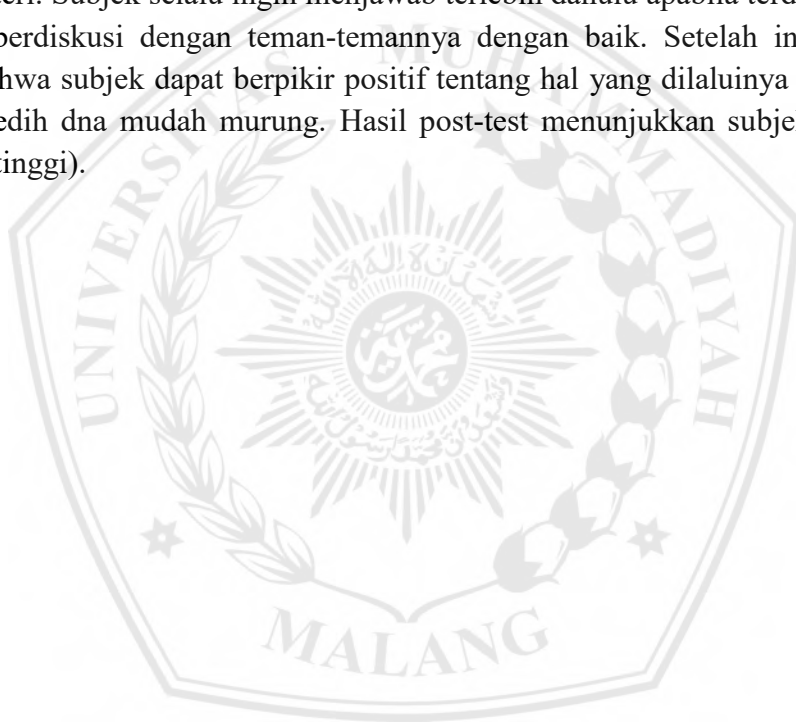
Skor pre-test: 78 (sedang)

Subjek ditinggal meninggal oleh ayahnya 5 tahun yang lalu. Ayah subjek meninggal karena penyakit liver. Karena keluarga subjek kurang mampu, subjek dan kakaknya ditinggal di rumah neneknya. Subjek merasa sedih karena kematian ayahnya dan menangis selama sehari-hari. Subjek merasa kehilangan seseorang yang melindunginya dan menyayangnya. Saat ini subjek dibiayai oleh kakaknya.

Sesi	Hasil
1	Pada sesi ini subjek memahami tentang optimisme serta dampak baiknya bagi kehidupan apabila subjek memiliki pemikiran yang positif dan optimis dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Subjek dapat mengidentifikasi kesulitannya yaitu ketika ayahnya meninggal. Subjek menghadapinya dengan sedih dan menangis. Subjek kemudian mendapatkan saran untuk menghadapi hal tersebut dengan sabar dan mendoakan ayahnya. Subjek juga mengalami kesulitan saat dijauhi oleh teman-temannya. Pada saat itu subjek merasa sedih dan kesepian. Subjek kemudian menghadapinya dengan diam saja. Kemudian teman-teman dalam kelompok memberikan saran kepada subjek untuk menghadapi hal tersebut dengan berusaha mengajak berbicara teman-temannya terlebih dahulu dan menjadi lebih ramah.
2	Pada sesi ini subjek belajar untuk memutuskan pemikiran negatifnya pada kejadian yang pernah dilaluinya. Kejadian buruk yang dialami subjek adalah ketika ia ditinggalkan oleh ayahnya dan harus tinggal di tempat neneknya. Subjek merasa kesepian dan merasa dirinya memiliki nasib yang tidak baik karena tidak dapat tinggal bersama dengan keluarganya. Karena hal tersebut subjek menjadi lebih sering murung dan menangis. Subjek kemudian menyadari bahwa ia masih beruntung dapat tinggal dengan neneknya. Subjek memotivasi dirinya dengan mencoba bersyukur dan berdoa.
3	Pada sesi ini subjek belajar tentang kejadian yang baik dapat terjadi pada siapa saja, dimana saja, pada situasi apa saja. Subjek memahami hal tersebut sehingga subjek dapat menyebutkan hal baik yang dialaminya lebih banyak daripada hal buruk yang dialami. Seperti bertemu dan berjalan-jalan dengan keluarga, memenangkan perlombaan cerdas cermat, serta mendapatkan peringkat pertama.
4	Pada sesi ini subjek belajar tentang kejadian yang buruk adalah hal yang terjadi pada situasi khusus dan tidak mempengaruhi kehidupannya seutuhnya. Pada sesi ini subjek kemudian mencoba mencari hikmah dibalik kejadian buruk yang dialaminya. Kejadian buruk yang pernah dilalui subjek adalah ketika ia sakit selama 6 bulan. Hal tersebut membuatnya harus libur sekolah dan tidak memiliki

	teman. Subjek kemudian menyadari bahwa hikmah dibalik kejadian tersebut adalah bahwa ia adalah seseorang yang tidak mudah putus asa dan kuat, karena subjek dapat sembuh, dapat melanjutkan sekolahnya, dan memiliki teman.
5	Pada sesi ini subjek dapat memahami bahwa kejadian yang baik terjadi karena diri sendiri, dan karena usaha yang dilakukan sendiri. Subjek dapat mengidentifikasi kemampuan dirinya yaitu suka berteman dengan siapapun, merupakan seseorang yang sering mengintrospeksi kesalahan sendiri, rajin, pintar, religius.
6	Pada sesi ini, subjek membayangkan diri terbaiknya yang pernah dilakukannya di masa lalu yaitu ketika ia menjuarai perlombaan cerdas cermat antar sekolah. Subjek merasa menjadi seseorang yang dapat membanggakan dan membahagiakan guru, teman, serta keluarganya.

Subjek merupakan seseorang yang mudah beradaptasi dalam kelompok. Subjek mudah memahami materi. Subjek selalu ingin menjawab terlebih dahulu apabila terdapat pertanyaan. Subjek dapat berdiskusi dengan teman-temannya dengan baik. Setelah intervensi, subjek mengatakan bahwa subjek dapat berpikir positif tentang hal yang dilaluinya sehingga subjek tidak lagi bersedih dan mudah murung. Hasil post-test menunjukkan subjek memiliki skor resiliensi 109 (tinggi).



Subjek G

Nama: G

Usia: 14 tahun

J/K: Perempuan

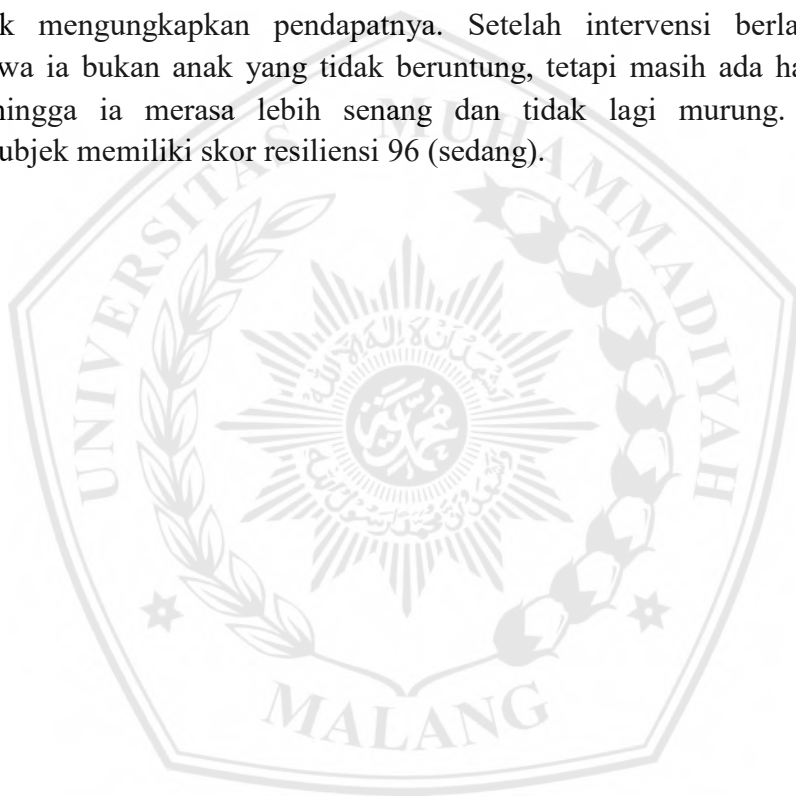
Skor pre-test: 69 (rendah)

Subjek ditinggal meninggal oleh ibunya 3 tahun yang lalu karena ibunya memiliki penyakit kanker. Subjek merasa sedih karena kehilangan ibunya yang sangat menyayangnya. Setelah itu, 1 tahun yang lalu, ayah subjek pun meninggal karena memiliki penyakit liver. Subjek merasa sangat sedih karena kehilangan kedua orangtuanya dalam waktu yang tidak lama. Subjek merasa ingin menyerah pada kehidupannya karena merasa tidak ada lagi orang yang dapat menyayangnya seperti kedua orangtuanya. Saat ini subjek tinggal dengan neneknya.

Sesi	Hasil
1	Pada sesi ini subjek memahami tentang optimisme dan bagaimana dampaknya apabila subjek memiliki pemikiran yang optimis dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Pada sesi ini subjek mengidentifikasi kesulitan yang dihadapinya di masa lalu, yaitu ketika subjek harus hidup tanpa orangtuanya. Subjek menghadapinya dengan sedih, murung, dan kurang bersemangat. Kemudian subjek mendapatkan saran dari teman-teman dalam kelompoknya untuk menghadapinya dengan tetap semangat, sabar, dan harus lebih giat.
2	Pada sesi ini subjek mencoba untuk menghapuskan pikiran negatifnya pada kesulitan yang dialaminya di masa lalu. Kesulitan yang dialami subjek adalah ketika ayahnya meninggal. Subjek merasa kesepian dan menjadi anak yang tidak seberuntung teman-temannya. Keyakinan tersebut membuat subjek menjadi minder dengan teman-temannya yang lain. Kemudian subjek menyadari bahwa ketika ia ditinggalkan orangtuanya, subjek menjadi lebih kuat dan lebih mandiri. Subjek berusaha memotivasi dirinya dengan tetap bersemangat dan belajar giat di sekolahnya.
3	Pada sesi ini subjek belajar tentang hal yang baik adalah hal yang dapat terjadi pada siapa saja, dimana saja, kapan saja, serta pada situasi apa saja. Sehingga subjek dapat menyebutkan hal-hal baik yang pernah dialaminya yaitu, memenangkan perlombaan, mendapatkan hadiah dari teman, memiliki teman-teman yang baik.
4	Pada sesi ini subjek belajar tentang kejadian yang buruk adalah kejadian yang tidak berpengaruh pada kehidupan seseorang seutuhnya. Subjek dapat mengambil hikmah dari kejadian buruk yang dialaminya yaitu, ketika subjek cedera ketika berlatih. Subjek dapat mengambil hikmah bahwa subjek harus lebih berhati-hati dan karena hal tersebut subjek menjadi mengerti tentang pertolongan pertama pada cedera.

5	Pada sesi ini subjek belajar tentang kejadian yang baik adalah kejadian yang ditimbulkan oleh diri sendiri atau atas usaha sendiri. Subjek dapat mengidentifikasi kelebihan dirinya yaitu, mandiri, kuat, tidak mudah menyerah, mudah bergaul dengan orang lain.
6	Pada sesi ini subjek membayangkan diri terbaiknya yang pernah dilakukannya di masa lalu yaitu ketika ia memenangkan pertandingan bela diri. Subjek merasa sangat bangga karena dapat membanggakan dan membahagiakn neneknya serta guru-guru di sekolahnya.

Secara keseluruhan subjek dapat beradaptasi dengan baik selama terapi. subjek dapat mengungkapkan keinginannya. Subjek dapat menjawab apabila terdapat pertanyaan. Subjek juga dapat berdiskusi dengan baik. Subjek tidak tampak malu-malu maupun diam, subjek selalu mencoba untuk mengungkapkan pendapatnya. Setelah intervensi berlangsung, subjek menyadari bahwa ia bukan anak yang tidak beruntung, tetapi masih ada hal yang dapat ia banggakan sehingga ia merasa lebih senang dan tidak lagi murung. Hasil post-test menunjukkan subjek memiliki skor resiliensi 96 (sedang).



Subjek H

Nama: H

Usia: 14 tahun

J/K: Perempuan

Skor pre-test: 94 (sedang)

Subjek ditinggal meninggal oleh ayahnya satu tahun yang lalu. Subjek merasa sangat sedih karena saat kelulusannya, ayahnya tidak dapat menghadiri acara tersebut. Subjek merasa masih belum bisa membanggakan ayahnya. Keluarga subjek adalah keluarga yang kurang mampu dan ibu subjek bekerja di luar negeri sebagai TKW. Subjek saat ini tinggal bersama dengan neneknya.

Sesi	Hasil
1	Pada sesi ini subjek belajar tentang optimisme serta dampak baiknya terhadap kehidupan apabila ia dapat berpikir positif dan optimis dalam kehidupan sehari-hari. Pada sesi ini subjek belajar tentang mengidentifikasi kesulitan yang dialaminya yaitu ketika ayahnya meninggal. Subjek merasa sangat sedih karena belum bisa membanggakan ayahnya. Subjek menghadapinya dengan murung dan kemudian mendapatkan saran dari teman-temannya untuk menghadapinya dengan mendoakan ayahnya dan rajin belajar. Subjek juga mengalami kesulitan beradaptasi untuk tinggal sendirian di tempat neneknya. Subjek menghadapinya dengan lebih sering diam dan merasa kesepian. Subjek mendapatkan saran dari teman-temannya untuk melakukan banyak kegiatan saat di rumah neneknya seperti membantu nenek agar ia tidak merasa kesepian.
2	Pada sesi ini subjek belajar untuk memutuskan pemikiran negatif terhadap peristiwa buruk yang telah dilaluinya. Peristiwa buruk yang dilaluinya adalah ketika ia merasa tidak bisa membanggakan ayahnya karena ayahnya meninggal sebelum subjek lulus. Karena hal tersebut subjek merasa menyesal dan murung. Tetapi kemudian subjek menyadari bahwa selama ini subjek telah memberikan yang terbaik selama ayahnya masih hidup. Subjek menyemangati dirinya dengan berusaha untuk giat belajar.
3	Pada sesi ini subjek belajar tentang hal yang baik adalah hal dapat terjadi pada siapa saja, dimana saja, dan kapan saja. Subjek dapat menyebutkan hal-hal yang baik yang terjadi pada dirinya seperti mendapatkan nilai 100 saat ujian, serta mendapatkan peringkat di kelas.
4	Pada sesi ini subjek belajar tentang hal yang buruk adalah hal yang terjadi tetapi tidak mempengaruhi kehidupan seseorang seutuhnya. Subjek mengingat kejadian yang buruk yang terjadi padanya ketika ia dimarahi oleh ibunya karena sering pergi bermain, melalui hal tersebut subjek dapat mengambil hikmah bahwa sebenarnya ibunya sangat menyayangnya dan ingin subjek menjadi seseorang yang lebih baik.

5	Pada sesi ini subjek belajar tentang hal yang baik adalah hal yang diupayakan dari diri sendiri atau melalui kemampuan diri. Melalui hal ini subjek belajar mengidentifikasi kekuatan dirinya. Kekuatan subjek yaitu, subjek suka membantu orang lain, suka kesenian seperti melukis dan juga musik, subjek mudah bergaul dan ramah pada orang lain.
6	Pada sesi ini subjek membayangkan tentang diri terbaiknya di masa lalu. Subjek membayangkan dirinya saat subjek dapat lulus sekolah dengan nilai yang baik. Subjek merasa bangga akan dirinya sendiri, serta subjek merasa dapat membanggakan orangtuanya dan keluarganya yang lain.

Secara keseluruhan subjek dapat beradaptasi dengan baik selama intervensi berlangsung. Subjek dapat mengungkapkan pendapatnya baik ketika terdapat pertanyaan maupun ketika berdiskusi. Subjek tidak terlihat malu-malu dan cukup cepat dalam merespon setiap materi ataupun pertanyaan yang diberikan. Setelah intervensi berlangsung, subjek merasa bahwa seharusnya ia tidak merasa bersalah pada ayahnya. Subjek berpikir bahwa ia harus berusaha lebih giat agar dapat membanggakan keluarganya. Hasil post-test menunjukkan subjek memiliki skor resiliensi 105 (tinggi).



Subjek I

Nama: I

Usia: 13 tahun

J/K: Perempuan

Skor pre-test: 96 (sedang)

Subjek ditinggal meninggal oleh ayahnya 2 tahun yang lalu. Ayah subjek sakit dan sering dirawat di rumah sakit. Subjek merasa sangat sedih ditinggal meninggal oleh ayahnya dan terus menangis hingga tidak sadarkan diri. Subjek merasa masih memiliki banyak kesalahan pada ayahnya dan merasa kehilangan sosok yang selalu menyayanginya.

Sesi	Hasil
1	Pada sesi ini subjek belajar tentang optimisme dan subjek dapat memahami optimisme serta dampak baiknya bagi kehidupan apabila ia dapat berpikir optimis. Pada sesi ini subjek belajar untuk mengidentifikasi kesulitan yang pernah dialaminya yaitu ketika ayahnya meninggal. Karena sedih, subjek menjadi malas belajar dan sering mendapatkan nilai yang jelek. Kemudian teman-teman dalam kelompok memberikan saran pada subjek untuk dapat belajar lebih giat lagi dan mendoakan ayahnya yang telah meninggal.
2	Pada sesi ini subjek belajar untuk menghapus pemikiran negatif terhadap hal buruk yang pernah dialaminya. Hal tersebut adalah ketika ayah subjek meninggal. subjek merasa masih memiliki banyak kesalahan pada ayahnya dan belum dapat membahagiakan ayahnya. Karena hal tersebut subjek sering merasa sedih dan menangis. Kemudian subjek menyadari bahwa selama ini ia telah berusaha untuk berbakti pada ayahnya. Subjek kemudian menyemangati dirinya untuk belajar lebih giat agar dapat membanggakan orangtuanya.
3	Pada sesi ini subjek belajar tentang hal yang baik adalah hal yang dapat terjadi pada siapa saja, pada situasi apa saja dan pada kapan saja. Subjek menyebutkan hal-hal baik yang dialaminya seperti mendapatkan hadiah yang diinginkan, dapat nilai yang baik, serta berkumpul dengan keluarga.
4	Pada sesi ini subjek belajar tentang bahwa hal yang buruk adalah hal yang tidak akan mempengaruhi kehidupannya seutuhnya. Subjek belajar untuk mengambil hikmah pada kejadian buruk yang dialaminya. Kejadian buruk tersebut adalah ketika nilai ujiannya jelek, subjek berpikir bahwa dibalik kejadian itu subjek harus menjadi seseorang yang lebih rajin belajar dan berusaha untuk lebih teliti.
5	Pada sesi ini subjek Belajar bahwa hal yang baik adalah hal yang berasal dari dirinya sendiri. Hal yang baik adalah hal yang dapat diusahakan oleh diri sendiri. Subjek kemudian mengidentifikasi kekuatan yang ada dalam dirinya. Kekuatan kekuatan subjek adalah suka membantu orang lain, mudah bergaul, serta suka kesenian khususnya menggambar dan membuat.

6	Pada sesi ini subjek belajar membayangkan tentang diri terbaiknya di masa lalu yaitu ketika ia dapat membantu orangtuanya di rumah. Subjek merasa dapat berguna bagi orangtuanya dan dapat membanggakan orangtuanya karena rajin membantu orangtuanya di rumah.
---	---

Subjek tampak malu-malu ketika sesi pertama dilakukan. Tetapi seiring berjalannya waktu subjek dapat beradaptasi dengan cukup baik yang terlihat ketika subjek dapat menjawab pertanyaan dengan cukup baik serta dapat berdiskusi dengan teman-temannya dengan cukup baik. Setelah intervensi berlangsung, subjek merasakan kesedihannya dapat berkurang. Hal tersebut karena subjek tidak lagi merasa bahwa ia tidak dapat membahagiakan ayahnya. Subjek dapat berpikir untuk melakukan kegiatan-kegiatan di sekolah yang dapat membanggakan keluarganya. Hasil post-test menunjukkan subjek memiliki skor resiliensi 108 (tinggi).



Subjek J

Nama: J

Usia: 13 tahun

J/K: Perempuan

Skor pre-test: 94 (sedang)

Subjek ditinggal meninggal oleh ayahnya 3 tahun yang lalu. Ayah subjek meninggal ketika subjek masih berada di sekolah, dan sesampainya di rumah ayah subjek telah meninggal. Subjek merasa menyesal dan membayangkan seberapa besar pengorbanan ayahnya yang dilakukan untuk dirinya. Subjek merasa masih menjadi anak yang belum bisa membanggakan ayahnya. Saat ini subjek selalu mendoakan ayahnya.

Sesi	Hasil
1	Pada sesi ini subjek belajar tentang optimisme dan subjek dapat memahami optimisme serta dampak baiknya bagi kehidupan apabila ia dapat berpikir optimis. Pada sesi ini subjek mengidentifikasi kesulitan yang pernah dihadapinya yaitu ketika ayahnya meninggal. Subjek merasa sedih dan murung serta menjadi malas belajar. Subjek kemudian mendapatkan peringkat yang jelek di kelas. Subjek menghadapinya dengan rasa minder karena merasa kurang mampu. Teman-teman dalam kelompok subjek kemudian memberikan saran bagi subjek untuk menghadapinya dengan belajar lebih giat serta tidak malu bertanya pada teman yang lain.
2	Pada sesi ini subjek belajar untuk menghapuskan pemikiran negatifnya pada hal buruk yang telah dilaluinya. Peristiwa buruk yang pernah dilaluinya adalah ketika ayahnya meninggal. Subjek merasa bahwa ia belum dapat membanggakan ayahnya dan merasa menyesal karena tidak di samping ayahnya. Karena hal tersebut subjek sering merasa sedih dan murung. Subjek kemudian mengingat bahwa ayahnya sering berkata bahwa subjek adalah anak yang hebat. Subjek menyadari bahwa pemikirannya tidak benar. Subjek kemudian menyemangati dirinya untuk menjadi anak yang lebih giat belajar di sekolah.
3	Pada sesi ini subjek belajar tentang hal yang baik dapat terjadi pada siapa saja, pada situasi apa saja dan pada kapan saja. Subjek dapat menyebutkan hal yang baik yang terjadi dalam dirinya yaitu dapat mengerjakan tugas dengan usahanya sendiri, mendapatkan kejutan dari teman-teman, memiliki teman yang baik.
4	Pada sesi ini subjek belajar tentang hal yang buruk adalah hal yang tidak mempengaruhi kehidupan seutuhnya. Subjek kemudian berusaha untuk mengingat kejadian buruk yang dialaminya yaitu subjek sakit karena kelelahan karena sering bermain. Melalui pengalaman tersebut, subjek dapat mengambil hikmah bahwa nasehat orangtuanya yang menyuruhnya untuk pulang cepat harus selalu didengarkan, subjek menyadari bahwa orangtuanya menyayangnya dan tidak menginginkannya untuk sakit.

5	Pada sesi ini subjek belajar mengidentifikasi kemampuan dirinya. Kekuatan-kekuatan diri subjek adalah suka membantu orangtua, baik pada orang lain, suka memberi, serta mandiri.
6	Pada sesi ini subjek membayangkan tentang diri terbaiknya yang pernah dialaminya yaitu ketika ia memenangkan lomba memasak antar kelas. Subjek merasa dapat membanggakan guru dan teman-temannya karena cita-citanya juga adalah menjadi seorang koki.

Secara keseluruhan, subjek dapat mengikuti intervensi dengan baik. Pada awal pertemuan sesi, subjek terlihat diam, dan malu-malu untuk mengungkapkan pendapatnya. Tetapi ketika diberikan materi dan tugas, subjek cukup cepat dalam menangkap materi dan mengerjakannya. Subjek juga cukup baik dalam berdiskusi dengan teman-temannya. Setelah intervensi, subjek merasakan bahwa kesedihannya berkurang karena subjek melakukan kegiatan-kegiatan di sekolah yang membantunya untuk dapat mengalihkan perhatiannya dari rasa sedih karena kematian ayahnya dan karena rasa penyesalannya. Hasil post-test menunjukkan subjek memiliki skor resiliensi 117 (tinggi).

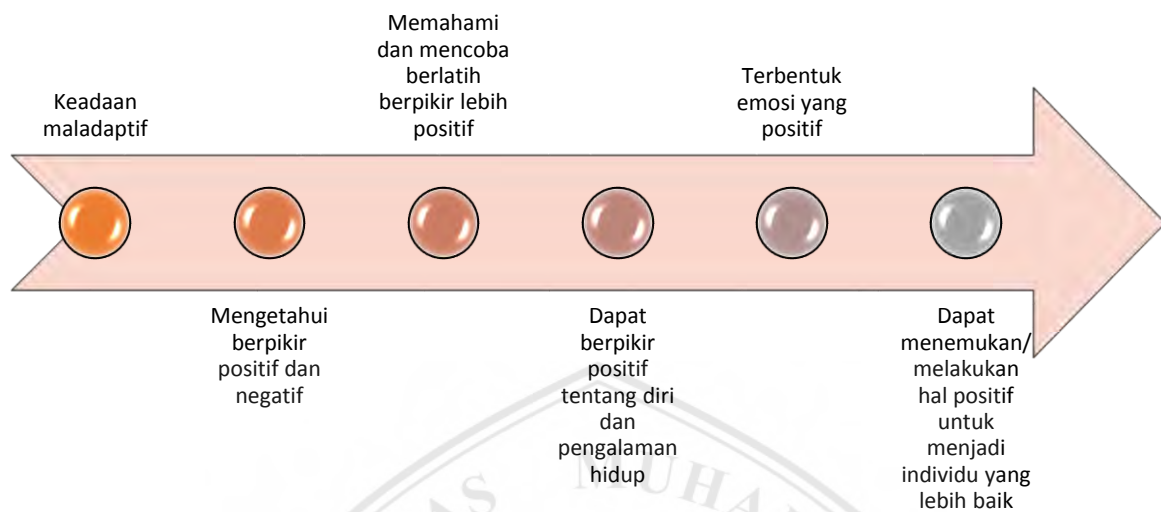


Analisis Kualitatif

Subjek	Sebelum	Sesudah
A	Subjek merasa sedih, merasa tidak ada tempat meluapkan isi hati karena ibunya meninggal	Setelah intervensi, subjek merasakan adanya perasaan tenang dan senang karena subjek tidak lagi terus-menerus sedih dalam memikirkan ibunya. Subjek dapat mengungkapkan isi hatinya pada orang lain.
B	Subjek merasa sangat sedih karena ayahnya meninggal dan merasa tidak seberuntung teman-temannya.	Setelah intervensi berlangsung, subjek mengatakan bahwa perasaan sedihnya karena ayahnya yang meninggal mulai berkurang karena mencoba untuk selalu berpikir positif. Subjek menemukan cara untuk meluapkan rasa sedihnya dengan berdoa dan fokus pada kegiatan sepak bola di sekolah.
C	Subjek merasa iri pada temannya dan merasa tidak seberuntung temannya yang lain karena ayahnya telah meninggal.	Setelah intervensi, subjek merasa bahwa ia dapat menerima kenyataan bahwa ayahnya meninggal yang merupakan takdir. Subjek mengatakan ia merasa lebih tenang karena berpikir bahwa dirinya pun seberuntung orang lain.
D	Subjek merasa sedih dan kesepian karena ayahnya telah meninggal dan merasa	Setelah intervensi, subjek merasa bahwa orang-orang di sekitarnya juga menyayanginya, subjek merasa senang atas hal tersebut dan mencoba untuk membuka dirinya pada orang di sekitarnya
E	Subjek merasa murung dan sedih karena tidak bersama orangtuanya. Subjek merasa tidak ada lagi tempatnya bercerita.	Setelah intervensi berlangsung, subjek merasa bahwa dengan berinteraksi dengan teman-temannya dapat membuat dirinya lebih bahagia, sehingga hal tersebut membuat subjek merasa lebih optimis meskipun kedua orangtuanya tidak ada.
F	Subjek merasa kesepian sehingga membuatnya murung dan sedih setelah ayahnya meninggal.	Setelah intervensi, subjek mengatakan bahwa subjek dapat berpikir positif tentang hal yang dilaluinya sehingga subjek tidak lagi bersedih dan murung. Subjek mencoba lebih meningkatkan interaksi sosialnya dengan teman-temannya.
G	Subjek merasa kesepian karena tidak bersama ibu dan ayahnya. Subjek murung dan sedih serta berpikir bahwa dirinya tidak seberuntung orang lain.	Setelah intervensi berlangsung, subjek menyadari bahwa ia bukan anak yang tidak beruntung, tetapi masih ada hal yang dapat ia banggakan seperti juara lomba, sehingga ia merasa lebih senang dan tidak lagi murung.

H	Subjek merasa sedih karena belum bisa membanggakan ayahnya subjek merasa bersalah.	Setelah intervensi berlangsung, subjek merasa bahwa seharusnya ia tidak merasa bersalah pada ayahnya karena ia telah melakukan yang ia bisa. Subjek merasa lebih tenang. Subjek berpikir bahwa ia harus berusaha lebih giat agar dapat membanggakan keluarganya.
I	Subjek merasa sedih dan merasa bersalah karena tidak bisa membahagiakan ayahnya.	Setelah intervensi berlangsung, subjek merasakan kesedihannya dapat berkurang. Hal tersebut karena subjek tidak lagi merasa bahwa ia tidak dapat membahagiakan ayahnya. Subjek dapat berpikir untuk melakukan kegiatan-kegiatan di sekolah dengan baik sehingga dapat membanggakan keluarganya
J	Subjek merasa sedih karena ayahnya meninggal dan merasa bersalah karena tidak berada di dekatnya.	Setelah intervensi, subjek merasakan bahwa kesedihannya berkurang karena dapat berpikir positif bahwa ia tidak bersalah dan subjek melakukan kegiatan-kegiatan di sekolah yang membantunya untuk dapat mengalihkan perhatiannya dari rasa sedih karena kematian ayahnya dan karena rasa penyesalannya.

Proses Perubahan dalam Intervensi



Subjek mengalami proses perubahan dalam intervensi. Subjek sebelumnya berada pada keadaan maladaptif seperti sedih, murung, tidak tenang, rasa iri, dan rasa bersalah. Setelah melalui proses intervensi subjek dapat mengetahui dampak-dampak dari berpikir positif dan negatif. Subjek mengetahui konsekuensinya dan mencoba berlatih untuk berpikir positif. Setelah berlatih untuk berpikir positif subjek dapat berpikir positif tentang dirinya dan pengalaman hidupnya yang telah dilalui. Hal tersebut membentuk emosi positif dalam diri subjek. Subjek merasakan kesenangan, ketenangan hati, adanya kesadaran bahwa mereka bukan orang yang tidak beruntung dan berhenti merasa bersalah. Subjek kemudian dapat menemukan hal positif untuk menjadi individu yang lebih baik dan dapat menghadapi setiap permasalahan hidup seperti berdoa, melakukan kegiatan di sekolah seperti giat belajar, giat mengikuti ekstrakurikuler, serta meningkatkan interaksinya dengan teman ataupun keluarganya yang lain.

Subjek A dan H mengalami peningkatan skor dikarenakan selama proses intervensi mereka merupakan individu yang mudah dalam menyesuaikan dirinya dengan teman-teman dalam kelompok serta mudah menyesuaikan dirinya dengan suasana kelompok. Subjek B, F, dan G mengalami peningkatan skor karena mereka merupakan individu yang mudah memberikan tanggapan dengan cepat. Ketiga subjek tersebut selalu antusias untuk memberikan tanggapan-tanggapan selama intervensi berlangsung. Ketiga individu juga dapat memahami dengan mudah setiap instruksi dalam proses intervensi. Subjek I dan J mengalami peningkatan skor dikarenakan kedua subjek merupakan individu yang bersemangat dalam melalui proses intervensi. Ketika subjek I dan J kurang memahami, maka mereka akan dengan cepat bertanya. Kedua subjek juga mudah untuk berinteraksi dengan anggota dalam kelompok. Subjek C, D, dan E dapat mengikuti intervensi dengan cukup baik, tetapi subjek kurang mudah untuk memahami instruksi dalam intervensi. Subjek juga terlihat kurang percaya diri dalam menyampaikan tanggapan-tanggapan dalam intervensi. Subjek D dan E mengalami peningkatan skor resiliensi namun tidak mengalami perubahan kategori pada skor resiliensi.

Skor Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen						
Subjek	Usia	J/K	Pre	Kategori	Post	Kategori
A	15	L	99	Sedang	108	Tinggi
B	15	L	98	Sedang	105	Tinggi
C	13	L	76	Sedang	100	Sedang
D	14	L	76	Sedang	86	Sedang
E	13	L	73	Rendah	83	Sedang
F	13	P	78	Sedang	109	Tinggi
G	14	P	69	Rendah	99	Sedang
H	14	P	94	Sedang	105	Tinggi
I	13	P	96	Sedang	108	Tinggi
J	13	P	94	Sedang	117	Tinggi

Kelompok Kontrol						
Subjek	Usia	J/K	Pre	Kategori	Post	Kategori
AA	14	L	98	Sedang	100	Sedang
AB	13	P	68	Rendah	68	Rendah
AC	13	L	72	Rendah	71	Rendah
AD	14	P	96	Sedang	96	Sedang
AE	14	L	100	Sedang	98	Sedang
AF	14	P	83	Sedang	85	Sedang
AG	13	L	89	Sedang	89	Sedang
AH	13	L	98	Sedang	98	Sedang
AI	13	L	98	Sedang	97	Sedang
AJ	13	P	92	Sedang	93	Sedang

HASIL ANALISIS KAPPA

Pada pengembangan model ini, untuk menguji dan menilai validitas konstruk dari model yang dikembangkan digunakan metode expert judgement. Ahli/pakar yang menilai model merupakan dua orang ahli di bidang psikologi klinis. Ahli pertama merupakan seorang praktisi yang bekerja di Rumah Sakit Jiwa Wediodiningrat Lawang. Ahli kedua merupakan seorang akademisi yang juga menjabat sebagai Kepala LPT Universitas Merdeka Malang.

Berdasarkan hasil penilaian pakar diperoleh skor sebagai berikut:

No. Item	Skor Pakar 1	Skor Pakar 2
1	3	3
2	4	4
3	4	4
4	4	4
5	3	4
6	4	4
7	3	3
8	3	4
9	4	4
10	4	4
11	3	3
12	3	3
13	3	3
14	3	3
15	4	4
16	3	4
Jumlah	58	55
Rata-rata	3,437	3,62
Jumlah Rerata	7,1	
Rerata	3.53	

Penilaian diatas merupakan penilaian dari kedua pakar tentang validitas isi dan konstruk model. Pakar memberikan nilai 1-5 pada pilihan yang tersedia. Nilai (1) diberikan apabila dinilai sangat kurang. Nilai (2) diberikan apabila dinilai kurang. Nilai (3) diberikan apabila dinilai cukup baik. Nilai (4) diberikan apabila dinilai baik. Nilai (5) diberikan apabila dinilai sangat baik. Berdasarkan penilaian tersebut, maka nilai jumlah rerata yang didapatkan yaitu sebesar 3.53 berada pada kategori cukup baik.

Hasil skor dari kedua pakar selanjutnya diuji menggunakan uji Cohen Kappa. Uji Cohen Kappa merupakan uji untuk menyamakan kesepakatan antar kedua ahli. Hasil uji Kappa dapat dilihat pada tabel berikut.

Symmetric Measures					
		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement	Kappa	,636	,176	2,733	,006
N of Valid Cases		16			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Pada tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien reliabilitas antar rater yaitu sebesar .636. Nilai koefisien reliabilitas antar rater yang baik berkisar antara 0.61 – 0.80. Sehingga dapat diartikan bahwa nilai koefisien reliabilitas yang didapatkan berada dalam kategori baik. Mengacu pada hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kesepakatan antara dua ahli dalam menilai model PPO-R. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model PPO-R adalah valid dan reliabel.

Selain data kuantitatif tersebut, terdapat pula data kualitatif dari ahli/pakar. Data kualitatif tersebut berupa saran dan masukan untuk memperbaiki kualitas model. Saran tersebut berupa peneliti harus memperhatikan jarak waktu pemberian terapi antar sesi untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan target.

Hasil Evaluasi Formatif

Evaluasi formatif diberikan kepada subjek uji coba. Subjek yang berpartisipasi dalam uji coba berjumlah 4 orang. Evaluasi formatif berisi 11 item pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat memuaskan, memuaskan, kurang memuaskan, dan tidak memuaskan. Tujuan dari evaluasi formatif ini adalah untuk memberikan saran perbaikan pada model yang telah disusun. Hasil dari evaluasi formatif terpapar dalam tabel berikut.

Item	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4
1	3	3	4	4
2	3	3	4	4
3	4	3	3	3
4	2	4	4	3
5	3	4	3	4
6	4	3	4	4
7	3	4	3	3
8	2	3	4	4
9	3	3	3	3
10	4	3	4	4
11	4	4	4	4
Jumlah	35	37	40	40
Rata-rata	3,18	3,36	3,63	3,63
Jumlah Rerata	13.8			
Rerata	3.45			

Dari tabel tersebut menunjukkan bahwa jumlah rerata nilai evaluasi formatif yang diisi oleh subjek adalah 3.45. Dapat disimpulkan bahwa Model yang telah disusun layak untuk diaplikasikan.

LAMPIRAN OUTPUT HASIL ANALISIS

Hasil Try Out Skala Resiliensi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,706	,703	25

Uji Wilcoxon

Test Statistics^a

	POST_TEST - PRE_TEST
Z	-2,805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Test Statistics^a

	POST_TEST - PRE_TEST
Z	-,322 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,748

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Uji Mann Whitney

Test Statistics^a

	HASIL
Mann-Whitney U	16,500
Wilcoxon W	71,500
Z	-2,536
Asymp. Sig. (2-tailed)	,011
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,009 ^b

a. Grouping Variable: KELOMPOK

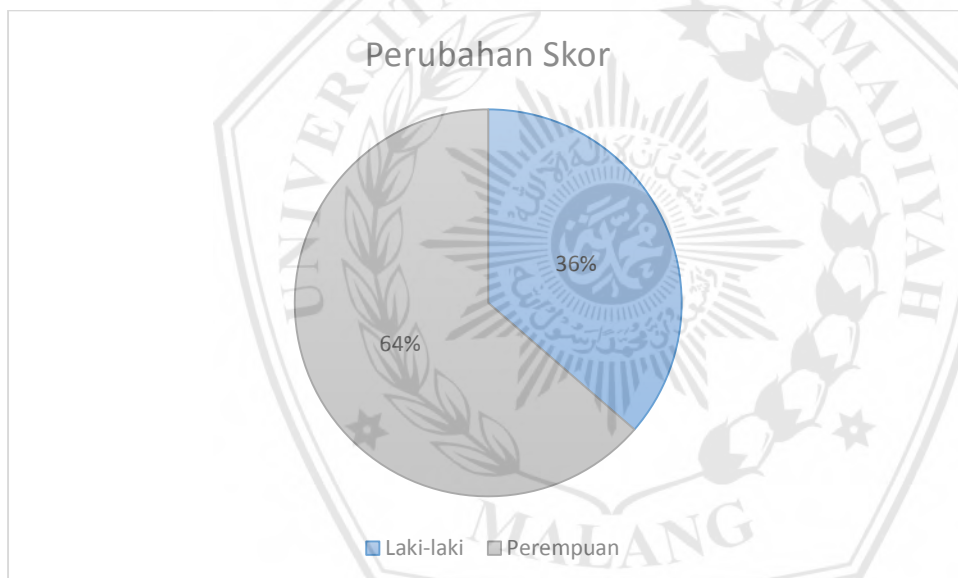
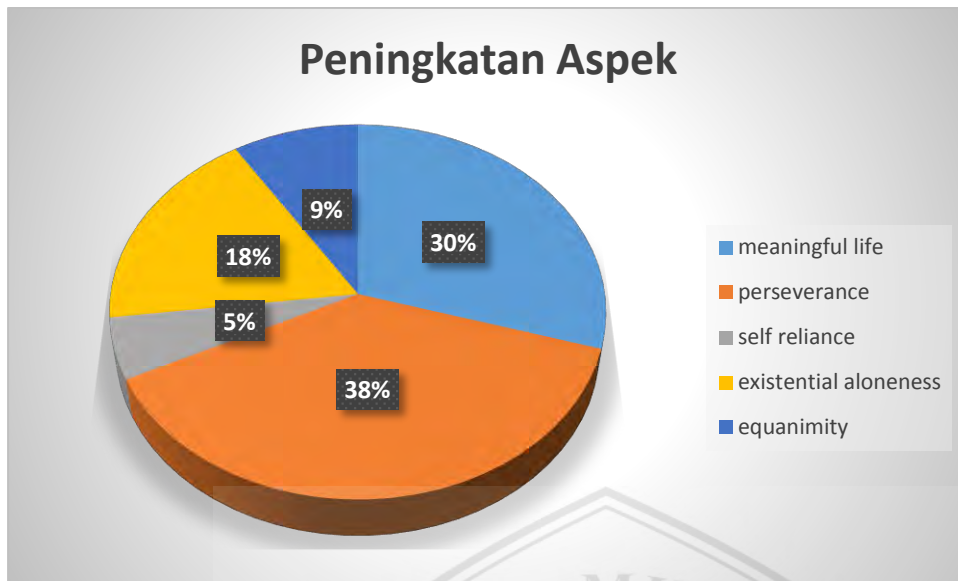
b. Not corrected for ties.

Descriptive

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRE_EKS	10	69	99	85,30	11,823
POST_EKS	10	83	117	102,00	10,509
PRE_KONTROL	10	68	100	89,40	11,481
POST_KONTROL	10	68	100	89,50	11,501
Valid N (listwise)	10				

Lampiran



Tesis (Kharisma st semhas)

ORIGINALITY REPORT

0%

SIMILARITY INDEX

0%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Exclude quotes

Off

Exclude matches

< 2%

Exclude bibliography

On

